

# ほけんだより

3月 ほけん目標  
一年の生活をふり返ろう



2026.3 あま市立美和東小学校

いよいよ3月。今年度も残り1ヶ月です。6年生は卒業に向けて、1～5年生は進級に向けて準備をしているとおもいます。この1年間でいろいろなことがあったと思いますが、健康な心と体で過ごすことができたでしょうか？1年間の健康の様子をふり返り、4月によいスタートがきれるようにしましょう。



## 1年間（4月8日から2月27日まで）の保健室の様子

けがをした人

**383人**  
（昨年度より減ったよ！  
その調子！）



病気・ぐあいが悪くなった人

**223人**  
（昨年度より増えたよ。  
元気に過ごせる子が増えるといいな。）



けがや体調不良・相談などでたくさんの方が保健室を利用しました。保健室は美和東小学校みんなの部屋です。みんなが保健室のルールを守ったので、あや先生はとっても助かりました。

4月からの1年間で、みなさん大きく成長しましたね。けがしたところを自分で洗ってから保健室へ来たり、健診のときは静かに待ったりすることができました。今できることは、これからもできます！期待しているよ！！



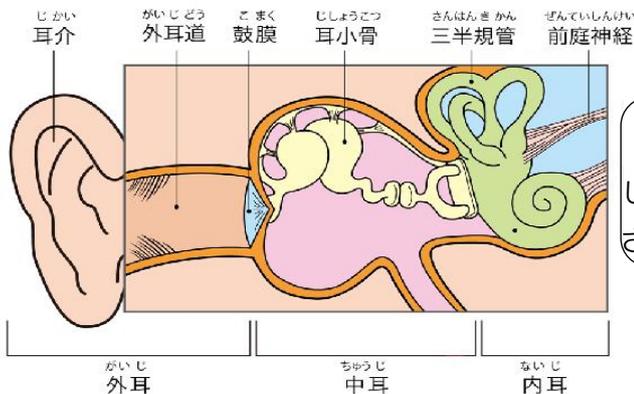
## 3月3日は「耳の日」

耳や耳の中には、たくさんの器官があり、名前がついています。少し難しいですが、一度見てみてください。

みみ はたらき  
耳の働き



耳介で音を集めて、外耳道を通り鼓膜を振動させます。鼓膜の振動が音と認識されます。



右側の絵のように左側に音源があると少しだけ早く左側に音が伝わります。その小さな違いで音の方向が分かります。



三半規管が体の傾きや回転を感じる場所です。



少し早いですが…3月になると、学年のまとめが完了し春休みがありますね。春休み中、楽しいことが待っている子も多いかもしれません。新たな学年で素晴らしいスタートを切るために、生活リズムを整えておきましょう。素敵な春を迎えられますように。





## 健康手帳・保健ファイルの配付と回収について

健康手帳・保健ファイルを3月9日（月）に配付します。下の表を確認していただき、**3月13日（金）までに学校にお返しくささい。**また、保健ファイルの成長の記録では、1年間の身長伸び、体重の増えが分かります。ご家庭でお子様の成長をご確認ください。



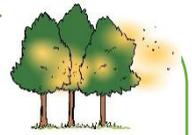
また、今年度実施してきた健康に関する学習（歯科指導のプリント）も挟んであります。（欠席状況や学年によって違います。）お子様と一緒に、口の中の様子をご確認いただき、ご家庭で健康について話すきっかけにさせていただけると、うれしく思います。

1年生	健康手帳・保健ファイルともに、確認後、学校へお返しくささい。
2年生	健康手帳・保健ファイルともに、確認後、学校へお返しくささい。
3年生	健康手帳は成長の記録としてご家庭で保管してください。 保健ファイルは確認後、学校へお返しくささい。
4年生	健康手帳・保健ファイルともに、確認後、学校へお返しくささい。
5年生	健康手帳・保健ファイルともに、確認後、学校へお返しくささい。
6年生	健康手帳・保健ファイルともに、成長の記録としてご家庭で保管してください。

### 花粉症もスタートです！

メディアの報道では、昨年の猛暑の影響で全国的に平均を上回る量の花粉の飛散が予想されています。東海地方は2月中旬から飛散し始めて、ピークの予想はスギ花粉…3月上旬から・ヒノキ花粉…4月上旬からとでています。子どもたちの中でも、強く症状が出てしまう子もいます。

マスクや花粉用の眼鏡着用、早めにかかりつけ医の受診をお勧めします。



## よいスタートをきるように！新年度の準備と生活リズムはそのままで！

春休みは新年度に向けて心や体の調子を整えたり、準備をしたりするためにとっても大切な時間です。スムーズに新年度がスタートできるように万全な状態にしてほしいと思います。

★給食後の歯みがきの時間を見てみると、毛先が広がっているなど思うことがあります。毛先が広がっていると、きれいにみがけないばかりか、歯肉を傷つけてしまいます。新年度にむけて、確認をお願いします。

★規則正しい生活は変えずに過ごしましょう。毎日排便をする習慣はできていたでしょうか？今年度、保健室に来室した子の中には便秘の子も多くいました。朝ご飯を食べると、便が出やすくなります。『早ね・早起き・朝ごはん』の生活リズムが崩れないよう、ご家庭でも声をかけていただけるとうれしいです。

一年間、学校保健活動に対し  
ご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

