

ほけんだより 3月号

令和8年3月3日
三田市立三輪小学校 保健室

おうちの人と一緒に読もう

いよいよ今年度が残りわずかとなりました。みなさんはこの一年間、健康に過ごせましたか？春は、新たなスタートの季節です。次の学年に向けて、心と体の準備をはじめましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

いくつできていましたか??自分の健康を守るために続けていきましょう。

* ~ *

れいわ ねんど ほけんしつりよう ようす がつ がつ
令和7年度 保健室利用の様子(4月~2月)



びょうき けんすう
病気の件数
(体調不良)
596 けん件



けんすう
ケガの件数
769 けん件

おうちの方や地域の方、先生達がみなさんの健康と安全を願っておられることを忘れないでくださいね。

* ~ *

3月3日は耳の日

音とのつき合い方を考えよう



耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらいましょう。



春休みを健康に過ごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



<保護者の方へ>

- ◎ 保健調査票を配付しています。「体のようす」は来年度の定期健康診断の資料として活用します。新学年の欄にご記入ください。保護者印を必ず押印してください。(1~5年生のみ)
- ◎ 今年度、学校管理下の負傷により医療機関を受診された方で「医療等の状況」をまだ学校へ提出されていない場合は、3月24日までに提出いただきますようお願いいたします。災害共済給付金の申請をいたします。この日に間に合わない場合は事前にお知らせください。