

ほけんだより 3月

令和8年2月27日 大阪市立中央小学校 保健室

少しずつ温かい日が増え、春の足音が聞こえてきました。今の学年も残り1か月になりましたね。

3月は1年間をふりかえりながら、次の学年でどんなことをがんばりたいのか考える大切な月です。今年度は元気にすごせましたか？「健康（けんこう）」でいると元気が出て勉強や運動もがんばることができま
す。あと1か月も元気にすごせるように、手洗いうがい、早ね早起きをして健康にすごしましょう。

3月3日は耳の日



みみは声や音を聞くだけでなく、体のバランスをとるはたらきもしています。両耳がしっかり聞こえていることで、どこから音がしているの
かを知ることができます。
強く耳かきをしたりウイルスが入ったりすると、耳が聞こえづらくなる
ことがあります。おかしいなと思ったらすぐ大人に相談しましょう。

耳も 大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。

疲れたって本当?!



目の疲れ度
チェック!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所
にいて、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは
音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

保健室の1年

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました

中央小はけががとでも多いです。けがをしたときは、

どうしてけがをしてしまったのか振り返ってみましょう。

1月30日までの



多かった症状

1. からだのだるい
2. あたまがいたい
3. おなかのいたい



多かったケガ

1. すりきず
2. だぼく（ぶつける）
3. いたみがある

保健室の利用者数

3440





3月の
健康目標

けんこうせいかつ ふ かね
健康生活の振り返りをしよう！

★^{れいわ}令和7年度^{ねんど}の^{せいけつ}清潔しらべ週間^{しゅうかん}はどうでしたか？★

1学期は6月30日(月)～7月4日(金)、2学期は9月29日(月)～10月3日(金)、3学期は1月26日(月)～1月30日(金)に清潔しらべ週間を行いました。

- ① ハンカチをもってきましたか？
- ② つめはきちんと切っていますか？
- ③ 給食の前に、「手洗い・うがい」をしましたか？
- ④ そうじの後に、「手洗い・うがい」をしましたか？
- ⑤ トイレの後に、手を洗いましたか？



5日間、上に書いている5項目すべて○の人がクラスで**70%以上**になることを目指して、清潔で健康に過ごせるよう、みなさんとともがんばってくれましたね。

目標が達成できたクラス

1-2、1-3、1-4、2-1、2-2、2-4、3-1、3-2、3-3、
3-4、4-2、5-3、5-5、6-2、6-3、6-4、6-5



項目	3学期の割合
① ハンカチをもってきましたか？	93%
② つめはきちんと切っていますか？	95%
③ 給食前に、「手洗い・うがい」をしましたか？	97%
④ そうじの後に、「手洗い・うがい」をしましたか？	97%
⑤ トイレの後に、手を洗いましたか？	97%

これは3学期の全校の結果です。
ハンカチと**つめ**の項目がほかの項目と比べて低い結果となりました。手洗いをしてもぬれたままだとウイルスが手につきやすくなってしまいます。前日までに爪を切りハンカチの準備をしましょう。

後日、「清潔しらべチェックカード」をお返します。おうちの人にも見せて、結果を一緒に振り返り、清潔について話し合うのもいいですね！

3月も引き続き、毎日ハンカチを忘れず持ってきて、手洗い・うがいをしっかりして、今の学年を最後まで元気に過ごしましょう。

保健室からのお願い！

保健室から借りたものがある人は、必ず今学期中に返すようにしてください。
机の中やランドセルの中に、保健室から借りたものは入っていませんか？一度確認しましょう。