

# ほけんだより 3月

令和7年3月17日  
さいたま市立善前小学校

3月の保健目標『1年間の健康生活をふり返ろう』

いくつ☑できるかな？

## けんこう 心と体の健康チェック

- |  |   |
|--|---|
| *+*+* 心のチェック *+*+*                       | *+*+* 体のチェック *+*+*                      |
| <input type="checkbox"/> あいさつができた        | <input type="checkbox"/> 早寝早起ができた       |
| <input type="checkbox"/> 落ち込んだときに人に相談できた | <input type="checkbox"/> 歯みがきを毎日できた     |
| <input type="checkbox"/> イライラをうまく解消した    | <input type="checkbox"/> 外遊びやスポーツをよくできた |
| <input type="checkbox"/> 友達と仲よくできた       | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事をとれた  |
| <input type="checkbox"/> 人に親切にできた        | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた    |
| *+*+* *+*+* *+*+* *+*+*                  | *+*+* *+*+* *+*+* *+*+*                 |

## 耳そうじのときに注意したいこと

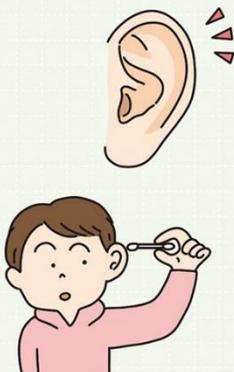
私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんを取ってもらおう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

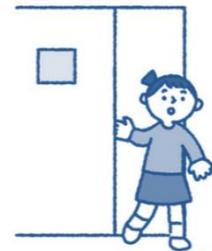


今年度の  
こんねんど

ほけんしつ  
保健室

りようじょうきよう  
利用状況

いちにちへいさん  
一日平均



8. 7 人

けが

びょうき



3. 9 人

3. 2 人

# よぼう けが予防プロジェクト かんすい 完遂!

2学期に行った「けがマップ」の調査より、保健委員のみなさんがけがの予防方法を考え、動画やポスターで呼びかけました。



ケガを予防するためには…

- ◎階段は慌てないでゆっくり歩こう
- ◎教室では走らないで過ごそう

方法①  
みんなが歩いてケガの発生率を下げるためにポスターなどを掲示してみんなが気を付けられるようにします。

対策法その1  
教室の中での遊びでやっていたら、ダメか考える

例えば…

- ・教室で鬼ごっこをやらないとか
- ・戦いごっこをやらない
- ・自分がされたらいやだと思うことをやらない

友達の間を見て、少しでも嫌な顔をしていればすぐにやめる



すり傷

すりきずとは  
ころんだり、すべて擦るけがの事です。

すりきずが多い場面

いじつまずいて転んだり、ハードル走で引っかかってけがをしている次が多かったです

【どこでどんな怪我をしているのか?】

教室・校庭・体育館・その他の場所(廊下・階段・昇降口)などでの、怪我が一番多い。

## 保護者の方へ ~保健関係の書類の確認をお願いします~

3月25日(火)に1年生から5年生までのお子さんが、健康診断に必要な書類や緊急連絡票など多くの書類を封筒に入れて、持ち帰ります。

- ◎連絡先の変更や現在の治療状況など、必ず御確認の上記入をお願いいたします。
- ◎新しいクラスを記入し、4月9日(水)に個人用封筒に入れて提出していただきますよう御協力をお願いいたします。

### 【月経随伴症状等の記入について】

月経に伴う諸症状について伝えておきたいことがありましたら、保健調査票に御記入ください。

### 【健康診断結果のお知らせについて】

本年度の定期健康診断結果並びに1~3学期の身体計測結果を、通知表ファイルに綴じてお渡しします。(システム変更により、令和4年度以降のデータが記載されています。)受診されていない項目がありましたら、かかりつけ医に御相談いただき、新年度にお子様が健康な状態で学校生活を送れるできるよう御支援をお願いいたします。

今年度も1年間、学校保健に御協力ありがとうございました。  
お子様の健やかな成長をこれからも応援しています!

