

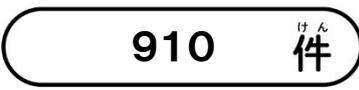
# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
江戸川区立松本小学校

3月から4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期です。進学や進級で親しい友達と別れて寂しくなったり、新しい環境で不安になったりするかもしれませんが、これまで過ごしてきた日々の思い出は決して心から消えません。松本小学校で過ごす時間も残りわずかですが、楽しい思い出と共に素敵な春を迎えられるように心から応援しています。



ケガの件数



病気の件数



来室の件数

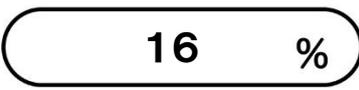


## 保健室の1年間

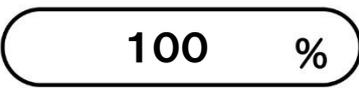
どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり  
(2024. 4~2025. 2)



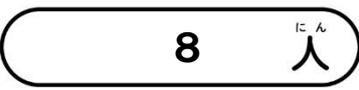
歯科受診率



眼科受診率



1日の平均利用者数



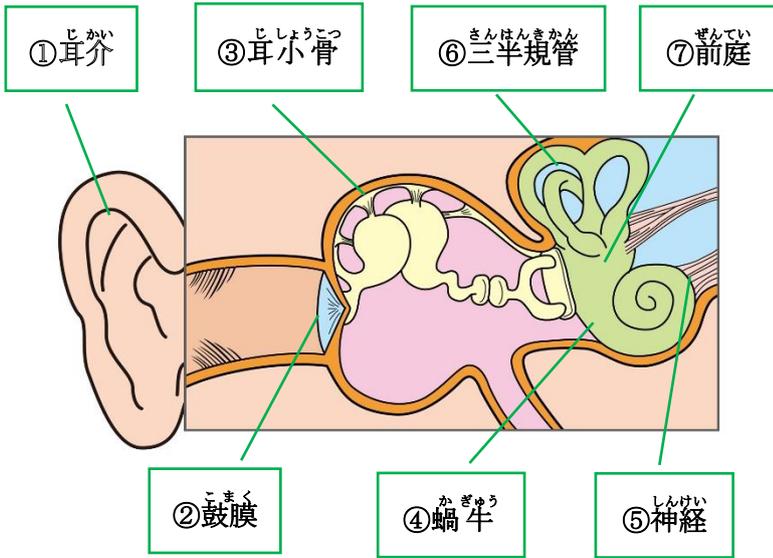
今年1年間、自分の健康にどれくらい気を付けられましたか？風邪やけがの中には、注意をすれば予防できるものがたくさんあります。1年を振り返り、4月からもっと元気に過ごすためにどうしたら良いか考えてみましょう。



3の字が耳の形に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから、3月3日は「耳の日」と言われるようになりました。

毎日、休むことなく働いている耳の健康について考え、耳を大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。

～耳の仕組みとはたらき～



はたらき① 音を聞く

①耳介で集めた音が②鼓膜をふるわせる。ふるえは③耳小骨を通り、④蝸牛で信号に変えられ、⑤神経をつたって脳に届き「聞こえた」とわかる。

はたらき② 体のバランスをとる

⑥三半規管で体の回転、その近くの⑦前庭で傾きを感じとる。それらの信号が脳に届き、体が倒れないように手足を動かす。

～耳を守るために気を付けること～

<p>①耳の近くで大きな声や音を出さない。</p>	<p>②耳をたたかない。</p>	<p>③鼻をかむときは、片方ずつかむ。</p>	<p>④耳そうじは入り口をやさしくふきとる。</p>
---------------------------	------------------	-------------------------	----------------------------

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。