

# ほけんだより



3月

令和7年 3月3日  
江戸川区立西小岩小学校  
校長 大野 知子  
養護教諭

## 3月の保健目標：耳を大切にしよう

### ～1年間の集大成の3月～

3月になりました。今年度の総まとめの月です。

4月から一年間を振り返ってみると、みんな一人一人、心も体も大きく成長しました。

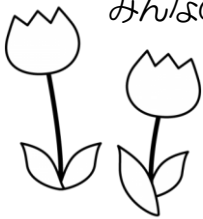
「自分は成長したのかな…？」という気持ちをいなく人もいるかもしれませんが、

みんなの心と体はこの1年で大きく成長しています。みんなの成長を保健室から

一年間見守ることができ、うれしく思います。

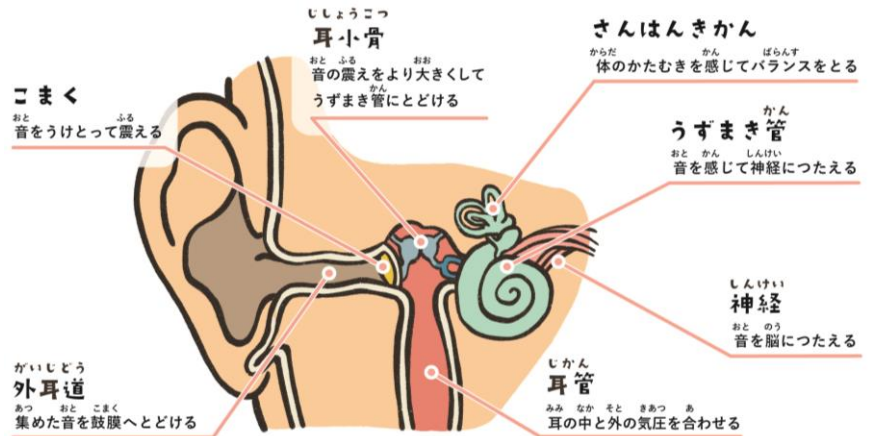
4月からは新しい学年のスタートです。よいスタートがきれるように、

健康に気を付けて過ごしてください。



### 3月3日は耳の日

「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、耳そうじなどはいねいに行いましょう。



### 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（奥まで入れない）
- 耳の中がかさかさしたり、耳あかが気になったら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）





# 保健室の1年間



けんすう  
ケガの件数

1535 けん件

とくにおお  
★特に多かったのは…

た ぼく 682けん  
打撲

すいきず 178けん  
すりきず

ねんざ 96けん  
ねんざ



びょうき けんすう  
病気の件数

1325 けん件

とくにおお  
★特に多かったのは…

づ づ 353けん  
頭痛

きぶんふりょう 296けん  
気分不良

ふく づ 260けん  
腹痛



らいしつ ばんおお つき  
来室が1番多かった月

10 がつ月



ねんかん ほけんしつ き にんずう  
1年間で保健室来た人数

2789 じん人

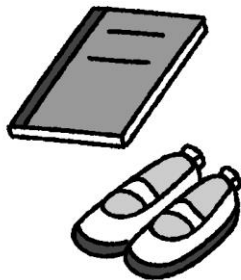
みなさんはこの一年間でどのくらい利用しましたか？ 一番多いときには、1日20人以上の来室がありました。このように、保健室には毎日たくさんの方が来ていたことがわかります。

これからも、毎日元気に過ごせることが一番ですが、もしケガをしてみたり、体調が悪くなったりしたときは保健室に来てくださいね。

## 春休みは新学期の準備期間



き ちりょう  
気になるところ、治療  
などをすませておこう。



しんがつき つか も  
新学期から使う持ちも  
の、準備はOK？



やす ちゆう せいかつ  
休み中も生活リズムは  
変えずに過ごそう。



しんねん ど もく  
新年度にがんばる目  
標をたてよう。