

ほけんだより 3月

令和7年3月4日 菅原小学校

 今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？元気に楽しく過ごせましたか？
 今年度の自分の生活面や健康面をふり返し、来年度も元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう！

今年度の保健室利用状況(4月8日~2月28日)

ほけんしつ
保健室の
りようしゃすう
利用者数

1103人

おおかた
多かったケガ

- ★ だぼく
- ★ すいきず
- ★ 虫さされ

おおかた
多かった症状

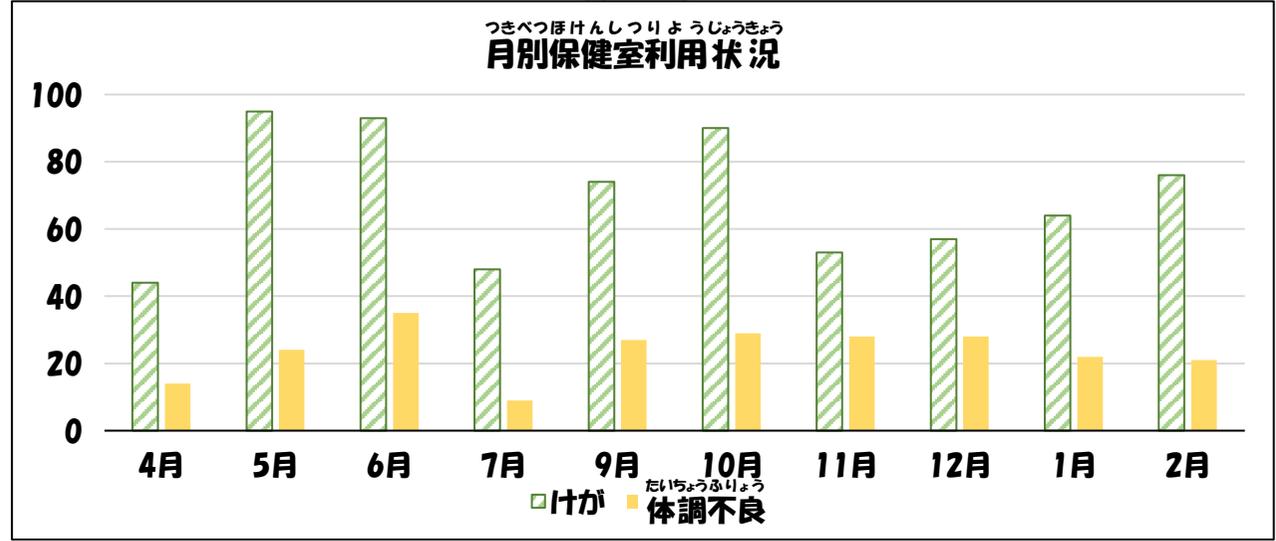
- ★ 頭痛
- ★ 腹痛
- ★ 気持ちわるい

ケガで
来た人数

694人

体調が悪くて
来た人数

237人



3月3日は「耳の日」です。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、「耳の日」と言われるようになりました。
 耳には、音を聞いたり、体のバランスを保ったりする働きがあります。耳を大切にする生活を心がけましょう。

耳を大切にするために、気を付けること

❌

① 耳の近くをたたかない
 耳の近くをたたくと、音を伝えるために大切な、耳の「こまく」という部分がやぶれてしまいます。

❌

② 音の大きさに気を付ける
 イヤホンやヘッドフォンを使い、長時間、音楽を聞き続けると、耳の聞こえが悪くなってしまいます。

③ 鼻をかむときは、片方ずつ
 鼻と耳はつながっています。強い力で鼻をかむと、耳が痛くなる場合があります。ゆっくりと、鼻をかみましょう。

④ 耳掃除は、優しい力でゆっくと
 耳あかは、自然に耳の外に出ていきます。めんぼうや耳かきは、奥までいれないようにしましょう。

耳が変! こんなときは病院へ

- 聞こえにくい
- 耳が痛い
- 耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。