

ほけんだより 3月

西小保健室

No.14

令和8年3月

今年度も残りわずかになりました。まだ朝と夜は寒く感じるものの、日がのび、あたたかい日が増えてきて春の訪れを感じられるようになりました。今月は卒業式や修了式があり6年生や今のクラスメイトとの別れがありますが、新学期に向けて準備をする月でもあります。終わらせることは終わらせ、落ち着いて学年のまとめをしましょう。

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき：その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき：その2】バランスをとります

耳の奥にある「はんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、体がたおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには



- 耳そうじは、入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤフォン・ヘッドフォンは使う時間と音量に注意
- 耳をたたかない・引っばらない

病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度もあつという間にまとめの3月。6年生は中学生へ。1年生から5年生までは学年が上がり新しい生活が始まりますね。その準備としてやってほしいことは「健康面の見直し・ふりかえり」です。



この1年、何かしらケガや病気があった人がいると思います。ぜひ、これからケガや病気をどう予防したらもっと健康に過ごせるのか考えてみるのがとても大切です。(例えば、「手洗いができていなかったから、石けんを使ってしっかり手を洗うようにしよう」「寝る時間が遅くなってしまった日が多かったから早く寝よう」)

そして、今調子がよくなかったりケガをしていたりするところがあれば、新年度が始まる前までに治してしましましょう。



保護者の方へ

○新年度が始まる前に治療をすすめてください！

まだ健康診断の結果でお配りした「受診の勧め」をお持ちの方は、新年度が始まる前の3月から春休みにかけて治療をすすめてください。むし歯や病気等が進行し悪化する前に治療をして健康で元気に学校生活を送れるための準備としてお願いいたします。

また、サイズが合わなくなった靴や上履き、洋服も新年度が始まる前に新しく購入するなど準備もお願いいたします。

○飲用牛乳除去届について

令和8年度から食物アレルギー疾患以外に、乳糖不耐症などで牛乳を飲むことが難しい場合にも、除去が可能となりました。牛乳除去届を出した場合、年間を通して除去となり、牛乳の代替品として出される、コーヒー牛乳等も牛乳と同様に除去対応になりますので、原則、水筒からの水分補給等、普段通りの対応でお願いいたします。飲用牛乳届を申請したい方や気になることがございましたら、保健室までご相談ください。