

ほけんだより 3月

市川市立行徳小学校
保健室
令和7年3月3日

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月
あたらしいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？



5月
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？



6月
はくちけんこう
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？



7月
なつちゅうしゅうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？



8月
なつやすみちゅう
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？



9月
スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？



10月
めにやさしい生活を
心がけましたか？



11月
ねこぜ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？



12月
かんせんしゅうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか？



1月
いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？



2月
ストレスを
上手に解消
できましたか？



3月
こんねんど
今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

いよいよ年度末！ 環境が変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



ふだんおなじ生活リズム
を守って規則正しく
過ごそう。



びょうきいじょう
病気や異常のある人
は早めに病院を受診し
て治療をしよう。



しんぱい
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。

3月3日は耳の日！！

きになります...
よくある

耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。
ときどき耳そうじをしていけばとくに問題には
なりませんが、たくさんたまってかたまると、
耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって
炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。か
ぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなつた
り、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンで長時間、
大きな音で使うことによる難聴が増えていま
す。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の
病気でも聞こえづらくなる可能性があります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる
役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻
科でみてもらいましょう。

～保護者の方へ～

今年度も、お子様の体調不良や怪我等でのお迎えの際に、学校へかけつけてくださり、感謝申し
上げます。日頃の保護者の方々のご協力により、子供たちが安心して学校生活をおくることのできた
のだと思います。

次年度も子どもたちの健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を送れるよう
見守っていきたいと思いますので、引き続き、ご協力をお願いいたします。