

# ほけんだより3月

令和5年 3月2日  
大村市立富の原小学校  
3月号 ほけんしつ

少しずつ寒さが和らぎ、春らしいさわやかな日差しになってきました。6年生のみなさんはもうすぐ卒業、他の学年のみなさんはそれぞれの学年が終了し、4月には進級します。この一年、いろいろなことを頑張ってきたみなさんは、体だけでなく心も大きく成長していることと思います。お世話になっている人たちに感謝をしながら、残りの一日一日を大切に過ごしていきましょう。

## ねんかん がつ がつ ほけんしつの1年間をふいかえて(4月~2月)

<p>●1年間で来室した人数は…</p>  <p><b>4489人</b> (昨年度4149人)</p>	<p>●けがをした人数は…</p>  <p><b>2997人</b> (昨年度2964人)</p>	<p>●体調が悪くなった人数は…</p>  <p><b>1226人</b> (昨年度980人)</p>
<p>●1番多かった場所は…</p>  <p><b>きょうしつ 教室</b></p>	<p>●1番多かったけがは…</p>  <p><b>たぼく 打撲 (1123件)</b></p>	<p>●1番多かった症状は…</p>  <p><b>ずつう 頭痛 (601件)</b></p>

※けがや体調不良のほかにも、相談などで来室した人もいました。

今年度は昨年度よりも、来室人数が380人増えており、特に体調不良での来室が増えていました。けがでは、教室での不注意によるけがが一番多く、次に昼休みなどの休憩時間、登下校時の順にけがをする人が多かったです。また、年々転倒する際になかなか手をつくことができず、顔や頭をけがしてしまう人も増えています。遊ぶときや登下校時には、足元や周りをよく見て注意しながら過ごすようにしましょう。

### さいきん ほけんしつ ようす ～最近の保健室の様子～



2月中旬頃から、急な発熱や吐き気、のどの痛み、頭痛などで来室する人が多く、早退する人もいます。また、今年度は、インフルエンザにかかる人も増えています。今後も、丁寧な手洗いやうがい、必要に応じた消毒など、感染対策をよろしくお願いいたします。

裏面もお読みください。

# 3月3日は「耳の日」～自分の「耳」、相手の「耳」どちらも大切にしよう～

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」と言われています。私たちの耳は、「音を聞く」「体のバランスをとる」という2つの大切な働きをしています。毎日働いている自分の耳を大切にするためにはどうすればよいのか、自分の生活を振り返ってみましょう。また、耳の病気は発見が遅いほど重大な病気に繋がってしまうこともあります。耳が痛い・耳鳴りが止まらない・聞こえにくいなど、気になることが続く場合は、早めに耳鼻科へ受診するようにしましょう。

## ～大切な耳を守るために気を付けること～



① 耳元で大きな声をださない。



② 耳や耳の近くを叩かない。



③ 鼻は片方ずつかむ。



④ 耳かきは入り口を優しくふき取る。

## 耳そうじのしすぎに注意！！

耳あかには、殺菌効果や音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。掃除のしすぎは、耳の病気につながることもあるので、月に1～2回程度行うようにしましょう。また、掃除をするときには、耳の中を傷つけないように入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るようにしましょう。

## あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?