

# ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2025年 3月号

春がだんだんと近づいてきましたね。もうすぐ、6年生は卒業、1~5年生は進級を迎えますね。おめでとうございます。3月は、これからの新しい生活に向かって歩き出す大事な1か月です。4月から元気にスタートできるように、規則正しい生活を続けてしっかり準備をしておきましょう！



## 今年度の保健室利用状況(4~2月)

			
保健室を利用した人	具合が悪くて来た人	けがをして来た人	来室者が一番多かった月
4143人	1135人	3008人	9月



一番多かった症状  
頭痛

一番多かったけが  
打撲

昨年度と比べると、保健室に来た人数が今年度は68人増えていました。体調が悪くて来室した人は、24人増えていました。インフルエンザ等の感染症が流行したことや寒暖差の影響によって体調を崩す人も増えたようです。また、けがで来室した人も44人増えていました。コンクリートの所や藤棚の下などの遊んではいけない場所でけがをした人や、教室や廊下でふざけていてけがをした人もいました。一人ひとつしかない大切な体です。自分の遊び方や教室での過ごし方を見直して、安全に過ごしましょう。

さん が つ み つ が み み ひ み み た い せ つ

# 3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

# 1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた。喧嘩しても仲直りできた