

# ほけんだより

# 3月

令和7年3月3日  
明戸小学校保健室

いよいよ今年度最後の1か月になりました。1年間、元気に楽しく過ごすことができましたか？来月には6年生は中学生に、1～5年生はひとつ学年があがります。4月からいいスタートがきれるよう、3月も元気に過ごせるといいですね。

今日、3月3日は桃の節句（ひな祭り）です。今では女の子の健やかな成長と健康を願う行事ですが、昔は老若男女問わず健康を願うお祭りだったそうです。

みなさんも健康を願いつつ、自分自身でも体調管理をしっかりしていきましょう。



## ほけんしつよりお知らせ

### ◆返却をお願いします◆

・ぼうし ・ハンカチ ・洋服



保健室で貸し出したものを返していない人は、3月中に保健室まで持ってきてください。

### ◆提出をお願いします◆

・受診報告書 ・スポーツ振興センター関係書類

受診が済み、手元に医療機関で記入してもらった用紙をお持ちの場合は、早めに提出をお願いします。用紙を紛失してしまった場合は再発行しますので、担任または保健室までお知らせください。



## 3月3日は「耳の日」



「33」は「みみ」と読めること、「3」が耳の形に似ていることから3月3日は「耳の日」とされています。

耳には音を聞き、脳に伝える役割と体のバランスを感じる役割があります。

「耳の日」を耳について考えるきっかけにして、ふだんから耳を大切にできるといいですね。

### 《耳を大切にしよう》

#### 耳かき



毎日耳そうじを行うと耳を傷つけてしまいます。

#### 耳をたたかない



耳に強い力がかかるとうと音を感ずる鼓膜が破れ、聞こえなくなってしまう。

#### 鼻のかみ方



勢いよくかむと耳を痛めてしまいます。片方ずつ、優しくかみましょう。

#### イヤホン・ヘッドホン



長い時間、耳元で大きな音を聴くと耳が聞こえにくくなる可能性があります。

# あまの甘い飲み物たくさん飲んでいませんか？

がつ いいんかいかつどう ねんせい ほけんいん いっしょ  
2月の委員会活動では、5・6年生の保健委員さんと一緒  
にペットボトル飲料の砂糖の量を調べました。

1日にとってもいい砂糖の量の目安は**25g**です。(WHOガイドライン)

甘い飲み物を全く飲まないというのは難しいと思います。

飲む回数を減らしたり、ひとりで1本飲まずに家族とシェア

したりして砂糖を取りすぎないように工夫をしてみましょう。

保健室前の廊下に掲示してあります。ぜひ見に来てください。



砂糖をとりすぎると...

むし菌に  
なりやすくなる



肥満の  
原因になる



栄養不足  
(砂糖の消化にはビタミンBや  
カルシウムが使われます。)



100mlあたりの炭水化物(g) × 容量(ml) で計算しました。

## かみん ちゅうい 花粉に注意!

今年の関東の花粉のピークは、スギは2月下旬～3月下旬、ヒノキは3月下旬～4月上旬と予測されています。今まで花粉症ではなかった人も急に発症することがあります。

少しでも症状が悪化しないように対策をしていきましょう。



### 帽子

花粉が髪の毛にたくさん付着するのを防ぎます。

### 眼鏡

花粉から目を守ることができます。周りにふちがついている花粉症用の眼鏡はより効果的です。

### マスク

吸い込む花粉を減らすことで、鼻水などの症状を軽くすることができます。

### 洋服

家に入る前には洋服についた花粉をよく落としましょう。