



令和7年2月28日  
町田市立鶴川第一小学校  
保健室

3月の保健のめあて

## 一年間の健康生活の反省をしよう

今年度もあっという間に最後の月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が1つ上がり、もうすぐ新生活が始まります。今年1年間、みなさんは健康な生活を送れたでしょうか。中には、体調を崩してお休みしてしまったり、学校でけがをしてしまったりした人もいます。これから迎える新年度に向けて、病気やけがを予防し、より健康に過ごすために何ができるかを考えられると良いですね。学年最後の締めくくりの月を、元気に過ごしましょう。

## 3月3日は「耳の日」です！



**【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「さんはんきかん」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、からだがおれなように手や足を動かします。

**こわれることがあります！**  
音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。

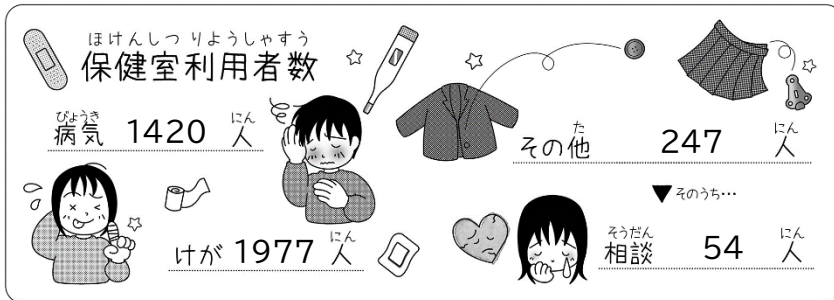
### 保護者の方へ

- ・本日、新年度の保健関係の書類を配布しました。必要事項を記入の上、書類が入っていた封筒に入れて、学校までお戻しく下さい（封筒は6年間使用します）。なお、提出締め切りは3月6日（水）となっています。期限が短く申し訳ありませんが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- ・今年度、学校で起きたけがで受診し、スポーツ振興センターの給付金申請がお済みでない方や、まだ手元に書類をお持ちの方がいらっしゃいましたら、学校までご提出ください。

1年間、学校保健活動にご協力いただきましてありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。

つるいちしょうほけんしつ おんかん らいしつじょうきょう  
**鶴一小保健室の1年間 ~来室状況~**

この1年間（2月末まで）で、けがや体調不良で保健室に来室した人の人数をまとめました。けがでは打撲、体調不良では頭痛での来室が一番多かったです。特に、10月から12月にかけて、来室者数が増える傾向にありました。保健室に来た人と話していると、「朝から微熱気味だった」、「廊下を走っていてけがをした」等と聞くことがあります。体調が悪いときは無理をせず、早めに休むようにしたり、自分の行動に気を付けてけがを防いだり、健康に過ごすための工夫ができると良いですね。



にほんスポーツ振興センター  
 日本スポーツ振興センター  
 さいがいきょうさいきゅうふきん  
 災害共済給付金

しんせいしゃすう  
 申請者数 22 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

がっこうほけんいいんかい かいさい  
**学校保健委員会を開催しました**

2月13日（木）、学校保健委員会を行いました。学校保健や体力テスト結果に関する報告、学校医の先生方からのお話に加え、今回は、(株)ワコール ツボミスクールより講師をお招きし、思春期における身体の成長と下着の選び方についてお話をお聞きしました。和気あいあいとした雰囲気の中、身体と下着の話の分かりやすく具体的に説明いただきました。お忙しい中参加して下さった保護者のみなさま、どうもありがとうございました。なお、事前申し込みをして当日欠席だった方には資料をお渡すことができますので、連絡帳等でお知らせください。



はるやす す かた  
**春休みの過ごし方**

**は** 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

**る** ルーズな生活にやらずに、早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

**や** やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！

**あ** ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換をはかりましょう。

**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。