

# ほけんだより3月

2026年3月1日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.11

あっという間に3月になりました。この1年で様々な経験をし、子どもたちの心も体もぐんと成長したと思います。1年間の生活のリズムを見直し、新たな年度に向けて、心身の調子を整えていきましょう。



## 1年間の保健室利用について (2月20日現在)

### 総来室者数

5574人

1日平均30人ほど。多い日は50~60人ほどの日もありました。

保健室



### 外科

3547人

多かったけが

- ①打撲
- ②すり傷



### 内科

1844人

多かった症状

- ①頭痛
- ②腹痛



### その他

183人

相談  
気持ちの不調  
着替えなど



音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとぎとぎと

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

3月3日は  
耳の日です

## ご提出もれはありませんか？

- 視力管理カード(視力B以下の場合)
- 災害共済給付関係書類  
(学校の怪我で受診した場合)

ご自宅にまだある場合は、今年度中にご提出をお願いいたします。



## ●6年生のみなさんへ●

卒業の日が近づいています。前渡小での6年間はどんな日々でしたか？良いこともあれば嫌なこともあったと思います。たくさんの経験がみなさんの成長の種となっているはずですよ。

これからも様々な経験をして、たくさん笑って過ごせますように。保健室からずっと応援しています！

