

# ほけんだより 3月

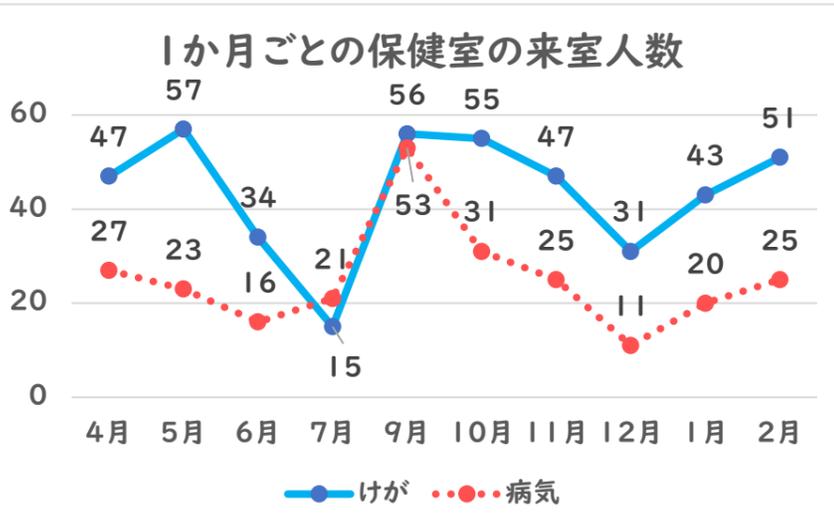
## 家庭教

令和7年3月4日  
石戸小学校 保健室

あっという間に、年度の終わりが近づいてきました。何をすることも「最後の…」という言葉がついてきますね。まとめをするのと同時に4月から始まる新しい生活に向け、準備をする1か月でもあります。

この1年間はどんなことがあったのでしょうか？まだまだ気を引き締めて、毎日を健康に過ごしましょうね。

### 石戸小保健室1年間のようす



今年度、保健室に来た人数は、病気で来室が253人、けがでの来室が443人、その他の来室をふくめて、合計735人でした。

昨年度と比べると、病気で来室が150人以上少なくなっていることがわかりました！  
どの学年も給食をモリモリ食べていることが、病気を減らすことにつながったのかもしれない。バランスの良い食事・早ね早起き・適度な運動を心がけて毎日を健康に過ごしましょう♪

けがの件数は運動会などの行事があるときや体育の活動内容などによって多くなったり少なくなったり変動が見られます。病気の件数については、新学期が始まったタイミングで多くなる傾向が見られます。疲れがたまることでケガをしたり、病気になったりしやすくなってしまいます。ぜひ、疲れを感じたとき、環境が変化するときなどは、いつも以上によく寝て、よく食べて、よく遊んで、心身ともにリフレッシュをして健康な状態を保つことができるようにしましょう！

## やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方



### 聞き上手 相談相手

何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまいませんか。聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みときは、大人に相談したほうが良い場合もそのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。

### 音楽を味方につけよう

嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

アップテンポの音楽	気分が高まりエネルギーが湧きます
優しくスローな曲	不安や緊張をやわらげます
癒しの音楽	リラックスすることができます
昔よく聞いた曲	その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使えば、物事もスムーズに、状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

**\*緊急連絡票・保健調査票の返却について**

今年度は修了式の日併せて「緊急連絡票・保健調査票」をお返しいたします。記載内容をご確認いただき、変更がある場合には加筆訂正をしていただくとともに、**新年度の該当学年の欄をご記入の上、始業式翌日の4月9日(水)**に新担任までご提出ください。詳細は返却時に一緒に配布するお手紙をよくお読みください。

※6年生については卒業式前にお返しいたしますので、中学校用の新たな用紙の記入時にご参考にしてください。

今年度も1年間学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。毎日のお家での健康観察や体調不良時のお迎えなど、ご家庭にご負担をお掛けすることも多かったかと思いますが、保護者の皆様のおかげで、日々子供たちが元気に学校生活を送ることができています。子供たちが健康に4月を迎えられるよう、春休み中もご家庭でのサポートを引き続きよろしくお願いたします。