

ほけんだより 3月

令和8年3月

堺市立金岡南小学校 保健室

3月になり、今のクラスで過ごす時間も残り少なくなってきました。新しい学年に向けての準備はできていますか？次の学年に向けて身の回りを整理したり、心の準備をしたりしましょう。不安なことがある人は、おうちの人や先生など相談できる人に相談してください☆



靴や服のサイズの確認



身のまわりの整理



気になるところの治療



新年度の準備

今年度の保健室の様子

(令和7年12月24日まで)



1. 打ち身
2. 擦り傷
3. 痛み



1. しんどい
2. 頭痛
3. 腹痛

保健室に来た人



保健室の様子から

保健室を利用する人は、全体で昨年度よりも増えました。相談で来室する人が特に増えました。体調不良での来室は、6・7月が増えました。けがでの来室は、授業中のけがが増えました。

がつみっか みみ ひ
3月3日は 耳の日



3の数字の形が耳の形に似ていること、「3(み)3(み)」の語呂合わせで、3月3日が耳の日になりました。耳の健康について考えようという日です。耳の違和感や痛みなどがある人は必ず耳鼻科を受診しましょう。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。

安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。

もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

がつこのか ひ
3月9日は サンキューの日

いつも「ありがとう」をきちんと伝えてありますか？普段、なかなか素直に伝えることができていないな、と思った人は、この機会にいろんな人に「ありがとう」を伝えましょう。自分も相手もハッピーになりますよ☆



そつぎょう
ご卒業おめでとうございます

保健室から6年生のみなさんへ、「6年間のからだの成長の記録「軌跡をたどって」をお渡しします。台紙についているリボンの長さは、みなさんが小学校6年間で伸びた身長の高さと同じです。一人ひとり長さが違います。ぜひおうちの人と見てください。

