

# ほけんだより 3月

家庭数

令和7年3月3日

さいたま市立  
大宮西小学校



3月になり、寒さも少し和らぎ、春を感じられる季節となりました。3月は1年間のまとめの時期です。4月に気持ちよく新しいスタートを切ることができるよう、今の学年で過ごす残りの日々を大切に過ごしていただいね。



## ほけんしつ ねんかん ～保健室の1年間～

2月20日現在

けんすう  
ケガの件数

1784件



- ★一番多かったケガの種類は…打撲
- ★一番多くケガが発生した場所は…校庭
- ★来室が一番多かった月は…5月

びょうき けんすう  
病気の件数

926件



- ★一番多かった症状は…頭痛
- ★来室が一番多かった月は…10月

いちにち へいきんらいしつしゅう  
一日の平均来室者数



14.9人

ばちりょうりつ  
むし歯治療率

59.1%



昨年度に比べて治療率は下がってしまいました。ほうっておいてもよくなりません。早く発見して治療することが大切です。

## ねんかんけんこう す 1年間健康に過ごせたかな？

チェックしてみよう！

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 早ね・早起きができた     | <input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしっかりできた  |
| <input type="checkbox"/> 毎日3食きちんと食べた    | <input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを身に付けた |
| <input type="checkbox"/> 食べ物の好ききらいをへらせた | <input type="checkbox"/> 食後はしっかり歯をみがいた    |
| <input type="checkbox"/> 元気に運動した        | <input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた       |



## みみ たいせつ 耳を大切にしよう

3月3日は「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになったそうです。

みなさんは、耳そうじをしていますか？ 私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。耳掃除をしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「鼓膜」を傷つけてしまうおそれがあります。耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

### 耳そうじのときに注意したいこと

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、  
耳の穴から1cmぐらいまでにする  
（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、  
耳あかが気になったりしたら、  
耳鼻科のお医者さんにと  
取ってもらおう
- 耳そうじをしすぎない  
（1か月に1～2回ぐらい）



## しんねんど む 新年度に向けて



健康診断で、むし歯や視力などの治療・検査が必要だと指示があった人や、最近、身体の不調を感じる人・・・春休みは治療や検査のチャンスです。  
心身ともに健康に新年度を迎えましょう！

### \*保護者の方へ\*

○日本スポーツ振興センターについて

学校で起こったケガで病院を受診した場合、申請をすれば医療費の自己負担額が給付される制度があります。ケガをして2年を経過すると時効になってしまいますので、早めに申請することをお勧めします。

※窓口での治療費の本人負担額が1500円以上の場合が対象となります。

