

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
 ひらかたしりつつかいせいしょうがっこう
 枚方市立開成小学校
 ほけんしつ
 保健室 No.12



今年度も残すところあとひと月足らずとなりました。冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。開成小でもインフルエンザB型が流行りはじめています。まだまだ気をぬかず、手洗いやうがい、マスクなど感染症対策を続けましょう。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした	 毎日3食きちんと食べた	 外から帰ったら手洗い・うがいをした	 自分なりの方法で気持ちを切り替えた	<input type="checkbox"/>							
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ	 毎食後と寝る前に歯みがきをした	 気になることがあるときは病院に行った	 友だちと仲良くできた	<input type="checkbox"/>							
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
 ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

まだまだ気をぬけない! インフルエンザを予防しよう



石けんを使って手をすみずみまで洗いましょう。
 手洗いといっしょにうがいもしましょう。
 鼻と口をおおように着けましょう。



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといい生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体の力を高めましょう。

©少年写真新聞社2026

中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭(鼻の奥)をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ① かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ② 耳をいつも清潔にしておく。
- ③ 「耳が痛い」と思ったら、病院に行く。
- ④ 鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。

