



加木屋小学校 令和8年（2026年）3月2日

ほけんだより3月

こんげつ ほけんもくひょう
1年間の
せいかくをしよう

3学期が始まってから、インフルエンザB型がとても流行りました。
自分も周りも守るために、いつも手洗いや咳エチケットに気をつけてくれて
ありがとう！

3月は、1年のしめくくりの月です。疲れが出やすい時期なので、体を
大切にしながら、元気に過ごしましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

3月3日は耳の日！耳を大切にしよう

みなさんはどうやって耳をきれいにしていますか？実は、耳そうじには正しいやり方があります。間違ったやり方をすると、耳を傷つけてしまうこともあるので注意しましょう。

★正しい耳そうじのポイント★

ふだんの耳そうじは、「入口から1cmくらい」を優しくなでれば十分です。

★優しく、やわらかいもので！

耳かきを使うと、かたくて耳の中を傷つけやすいので、やわらかい布や綿棒がおすすめです。

★見える範囲でOK！

耳の奥まで入れると、耳あかを奥に押し込んでしまったり、耳のかべを傷つけたりします。

★困ったときは耳鼻科に行こう！

「耳あかが奥にあって取れない」「耳が痛い」「耳が聞こえづらい」というときは、無理をせずに病院に行き診てもらいましょう。



おうちの方へ

子どもの腹痛 ～受診の目安と家庭での対応～

冬はお腹が痛くなりやすい季節・・・そこで、迷ったときの対応の目安をご紹介します！

すぐに受診が必要なサイン 「いつもと違う」と感じたら迷わず医療機関へ

- 状態： 顔色が悪くぐったりしている、お腹を打った後の痛み
- 消化器： 血便、お腹の強い張り、激しい嘔吐、水分が全く摂れない
- 局所の痛み： 右下腹部の強い痛み、(男の子)陰のうの腫れ・痛み

様子を見てもよい場合 安静にして、変化がないか観察しましょう

- 痛みが一時的で、すぐに落ち着く
 - 便秘気味で、排便により改善する
 - 胃腸炎症状はあるが、水分が摂れていて元気がある
- ※痛みが続く・繰り返す場合は受診をおすすめします。

家庭でのケア

- 安静： 横になってリラックスできる環境を。
 - 水分補給： 脱水を防ぐため、少しずつこまめに。
- ※原因不明の強い痛みがある時は、無理に温めない×



保健室より

お腹の痛みには、便秘や風邪などの体調不良だけでなく、心や環境の変化が関係していることもあります。3月は環境が変化する前で心が揺れやすい時期です。「お腹が痛い」という言葉の背景にある思いに、耳を傾けていただけたらと思います。