

ほけんだより 3月



蒲定保健室
令和7年度
第11号

日が伸びて、少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じます。春は出会いと別れの季節です。2日の卒業式が終われば、4年生のいない学校です。寂しい気持ちもありますが、先輩たちの新たな旅立ちを応援しましょう。4年生のみんな、頑張れ～(^^)/~~~~

3月3日は耳の日

3月3日は「耳の日」です。(3が耳の形に似ていることから) 耳の健康について考えてみましょう。

こんな不調はありませんか？

- 音が聞こえにくい
- 耳が痛い、かゆい
- 耳鳴りやめまいがする
- 耳がつまった感じがする
- 耳だれ(膿などの液体)がでる



不調があるときは、症状が悪化する前に近くの耳鼻咽喉科に行ってみてもらってください。

心配なことがあれば相談してくださいね。

麻疹(はしか) てどんな病気？

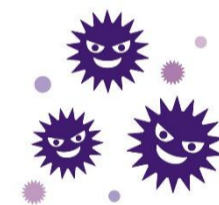
潜伏期間(感染して症状がでない期間)は

10日~12日

風邪に似た症状 咳・鼻水・発熱

口の中に白くて小さな発疹

7~10日発熱



麻疹にかかったかも…と思ったら病院受診が必要です。受診する前に、必ず病院へ連絡し、「麻疹にかかっている可能性がある」と伝えて病院の指示にしたがってください。

麻疹にかかった場合、治るまで出席停止になります。学校に必ず連絡してください。

1年間、楽しいことばかりではなかったかもしれませんが、みんなよく頑張りました！はなまるです👍

次の学年も頑張るぞ～！



1年間健康的な生活を送ることができましたか？

春休みに、次の学年をどのように過ごしたいか考えてみましょう🌟

