

ほけんだより 3月

令和5年3月16日
校長 田中秋人
養護教諭

3月になり、ようやく暖かい日差しが感じられる日が多くなりました。4月になるといよいよ6年生は中学生に、1~5年生はひとつ上の学年になりますね。1年間できっと心も体も少しずつ成長したのではないのでしょうか。成長のペースは一人ひとり違います。1年間で成長したことを振り返り、自分をほめてあげましょう。



卒業・進級おめでとうございます。

保健室の1年間を振り返って

多かった病気は
頭痛

多かったけがは
打ぼく



保健室
1年間の来室者数
1419人



病気での
来室者
356人



けがでの
来室者
1063人

他にもお話をしにきたり、健康について相談しにきたりする人もいました。あなたは何回保健室を利用しましたか？

(3月13日時点)

1年間の健康生活を振り返ってみよう



あなたはこの1年間、健康に過ごせましたか？健康とは体だけでなく、心も元気であることを言います。振り返り、できたことに☑をつけてみましょう。

- 朝ごはんを毎日食べた。
- 休みの日も早起きをした。
- 一口30回かんで食べた。
- 食後に歯みがきをした。
- けがに気をつけて過ごした。
- 夜ふかしをしなかった。
- バランスよく食べた。
- 手洗いをしっかりできた。
- 元気なあいさつをした。

いくつ☑がつけましたか？



0~3個 まだまだ!
できていなかったことを1つ選んで、春休みに頑張ってみよう。

4~7個 もう少し!
つい忘れてしまうことがあるようです。

8個~全部 その調子!
次の学年でも継続してがんばろう。

ほんかくてき かふんしゅう どうらい
本格的な花粉症シーズン到来!



ほんかくてき かふんしゅう こうない かふんしゅう
本格的な花粉症シーズンになり、校内でも花粉症

なや ひと おお しょうじょう すこ
に悩まされている人を多くみかけます。症状を少し
でも抑えるポイントとして、まずは花粉を体に「つけ
ない」、体の中に「入れない」ことを徹底したいとこ
ろです。そのための基本アイテムをおさらいします。

そと かえ げんかん ふく かみ はら
外から帰ってきたら、玄関で服や髪をよく払い、
かふん いえ も こ
花粉を家に持ち込まないようにしましょう。

かふんしゅうたいさく
花粉症対策アイテム

●めがね(ゴーグル)
マスク



●ぼうし
帽子



かみ かふん
髪に花粉がつきやすいので
ぼうし
帽子でガード!髪が長い人
はまとめておきましょう。

●ツルツルした
素材の服



かふん
花粉がつきや
すいウールなど
は避けた方が
よさそうです。

はるやす す かつ
春休みの過ごし方



しんがっき む ひと いっしょ かくにん
新学期に向けて、おうちの人と一緒に確認しましょう。

① は やめに
ちりょう
治療しよう

きになることが
あつたら春休み
中に病院を受
診しよう。

② る ーずな
せいかつ
生活にならな
いように

はるやす ちゅう
春休み中も
はやねはや お
早寝早起きを
こころ
心がけよう。

③ や りすぎに
ちゅうい
注意!

ゲームや
スマートフォンは
時間を決めて
楽しむ。

④ す ききらいをし
ていないかな?

えいよう かんが
栄養バランスを考
えて食べよう。ジュ
ースの飲み過ぎに
も注意!

⑤ み の回りの
せいりせいとん
整理整頓をし
よう

かたづ
片付けをして、
しんがっき きも
新学期を気持ち
よく迎えよう。

がつみっか みみ ひ
3月3日は「耳の日」

だいじな耳 こんなことは NG です !!

たたく

ひっぱる

そばでさけぶ



正しい耳そうじのしかた

みなさんは知って
いましたか?

やりすぎ注意

1か月に1回
くらいで

かたいもの注意

耳かきではなく
綿棒を使おう

ゴリゴリ注意

軽くクルクルと
回すように

つつこみすぎ注意

奥まで入れない
入口から1.5cm
くらいまで

ふだんは
お風呂の後に
タオルを指で
まいてクルツと
ひとふき



保護者のみなさまへ

今年度も残りわずかとなりました。今年度もさまざまな面で保護者の皆様に
たくさんのご協力をいただき、感謝申し上げます。

来年度も保護者の皆様と一緒に、お子さまの健康と安全を見守っていきたく
と思います。1年間、ほけんだよりを読んでもくださり、ありがとうございました。