

# 3月のほけんだより

令和5年3月1日  
赤塚小学校  
保健室  
No.11

さむ やわ 寒さも和らいで、はる けはい かん 春の気配が感じられるようになりました。こうしゃ うめ の 校舎うらの梅の木も見事に開花し、き みこと かい か わたし め たの 私たちの目を楽しませてくれています。こんねんと のこ すく 今年度もあとわずか。残り少なくなった「今 このとき」を大切に過ごしてほしいとおもいます。



## 1年間 心も体も 元気にすごせましたか？健康チェック□

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動には口の中に○をつけましょう。できたこと、できなかったことをしっかり見直して、4月からの生活につなげていってください。

<p><input type="checkbox"/></p> <p>はや はやお 早ね・早起きができた</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>まいにちあさき た 毎日朝ごはんを食べた</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>げんき からだ うご 元気に体を動かした</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>てあら 手洗いをがんばった</p>
<p><input type="checkbox"/></p> <p>まいにち 毎日ハンカチ・ティッシュ も 持ってきた</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>しょくご は 食後の歯みがきが できた</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>ともだち 友達となかよく できた</p>	<p><input type="checkbox"/></p> <p>しょうす ストレスを上手に かいしょう 解消できた</p>

なんこ 何個○ができましたか？

- 8 個できた！・・・すごい！ その調子。健康習慣を続けよう。
- 5～7個できた！・・・もう少し！ できなかったことは、あたらしいがくねん もくひょう 新しい学年の目標にしよう。
- 2～4個できた！・・・がんばって！ほかの健康習慣も取り入れてみよう。
- 0が0～1個・・・ざんねん！ まずはできそうなものからとりくんでみよう。

# 3月3日は「<sup>みみ</sup>耳の<sup>ひ</sup>日」です

3月3日は



「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから、3月3日は「<sup>みみ</sup>耳の<sup>ひ</sup>日」とされています。耳は「<sup>おと</sup>音」の<sup>じょうほう</sup>情報を感じとる<sup>かん</sup>大事なところ。また、<sup>からだ</sup>体の<sup>たも</sup>バランスを保つ<sup>はたら</sup>働きもあります。大切<sup>たいせつ</sup>な<sup>みみ</sup>耳を守るために、<sup>まも</sup>次の<sup>つぎ</sup>ことに<sup>き</sup>気をつけて<sup>せい</sup>生活<sup>かつ</sup>しましょう。

## <<sup>みみ</sup>耳を<sup>たいせつ</sup>大切に<sup>ため</sup>するために>



## <<sup>みみ</sup>耳<sup>そうじ</sup>そうじをする<sup>とき</sup>ときは>



<sup>みみ</sup> 耳あかには、<sup>さっきんこうか</sup> 殺菌効果や、<sup>おと</sup> 音の<sup>とお</sup> 通<sup>みち</sup> 道<sup>ほご</sup> の<sup>むし</sup> 保護、<sup>しんにゅう</sup> 虫や<sup>ふせ</sup> ホコリなどの<sup>やくわり</sup> 侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、<sup>みみ</sup> 耳の<sup>びょうき</sup> 病気につながることもあります。

### 保護者の方へ

#### 春休み中にぜひ受診を！

むし歯や歯肉炎、視力低下などで受診の勧めをもらっているが、受診がまだの方は、この春休みを利用して、歯科・眼科で受診されますようお願いいたします。またメガネの度が合わないお子様も、春休みを利用して検査を受けられることをお勧めします。

#### 春休み中も、規則正しい生活を！

今年度、夏休み・冬休み明けに、生活リズムの乱れから体調不良を訴えて、保健室に来室する児童がいました。春休みも学校は休みになりますが、学校の生活リズムが大きく崩れることがないように、そしてお子様が新年度元気にスタートできるよう保護者の方のご協力をお願いいたします。



※許可なくイラストや写真などの二次利用はお断りいたします。