

すくすく

水戸市立千波小学校
保健だより3月号
令和7年3月3日

梅の花が咲き始め、春の兆しを感じるようになってきました。でも、暖かい日が続いたかと思うと、また気温が低くなるなど、体調管理が難しい陽気です。

2月は、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行がみられましたが、今はだいぶ落ち着きました。感染症の予防には、規則正しい生活し、三度の食事をしっかりとるなどし、自分の体の免疫力を高め、しておくことが大事です。また、石けんによる手洗い、換気、マスクの着用なども有効です。3学期もあとひと月です。体調管理をきちんとしましょう。

1月の保健安全目標

- 【保健】1年間の健康生活の反省をしよう
- 【安全】1年間の安全生活の反省をしよう



1年を振り返ろう！ “できたと思うものに〇をつけよう！”



はやね はやお 早起き・早寝ができた



まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた



しょくご 食後に歯みがきをした



せっけん 石けんで手洗いをした



げんき からだ うご 元気に体を動かした



とも なか 友だちと仲よくした



けがや病気をしなかった



すき 嫌いせず食べた

〇のところは、これから続けていきましょう。
〇がつかなかったところは、来年度、〇になるように頑張りましょう。

みみ？耳のミニクイズ？

Q1 耳の働きは次のうちどれでしょう。

(答えは1つとは限りません。)

- ①音を伝えたり、聞き分けたりする働き
- ②体のバランスを知る働き
- ③眼鏡やマスクをかけやすくする働き

Q2 人間と猫、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ①人間の方がよく聞こえる
- ②猫の方がよく聞こえる
- ③人間も猫も同じくらいよく聞こえる

三寒 四温

気温の変化

に気をつけて

「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は温かい…というように、気温や体感温度の変化も大きくなります。また、朝晩と昼間の寒暖差も大きくなっていく時期でもあります。日々の気温や天気をチェックして、冬物と春物の衣服を上手に組み合わせ、体感温度を調節しましょう。

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

耳のミニクイズの答え A1：①②、 A2：②