

ほけんだより 3月

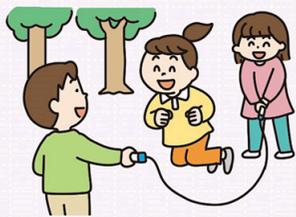
3月となり、もうすぐ今の学年はおわりをむかえます。この1年間、健康にすごせましたか？ふりかえてみましょう。

6年生とすごせる時間はあと少し。ともにすごした日々を思い出しながら感謝と祝福の行事を、みんなでもりあげていきましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ (◎や○がついたところ) は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ (×がついたところ) は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり (令和7年2月18日まで)



耳そうじのときに注意したいこと

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう (力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、
耳の穴から1cmぐらいまでにする
(奥まで入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、
耳あかが気になったりしたら、
耳鼻科のお医者さんに取ってもらう
- 耳そうじをしすぎない
(1か月に1~2回ぐらい)



3月3日は みみ (33) の日

耳は、音をつたえたり、ききわけたりするだけでなく、体のバランスをすることはたつきがあります。

耳そうじで耳をきずつけたり、大きな音を聞き続けたりすると、耳の病気にかけやすくなります。

出血が続く、痛む、ききなれない音が聞こえるなど気になる場合は、耳鼻科の病院を受診しましょう。



保護者の方へ ~新年度に備えて春休みの間に受診を~

今年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。春休みは、新しい生活にむけてさまざまな準備をされることと思います。お子様が元気に新年度を迎え、学校活動に全力でとりくめるように、歯や口内環境、視力、アトピーなどの状態をご確認いただき、受診や治療をおすすめします。どうぞご協力をお願いいたします。

