

ほけんちよび 3月

下野市立細谷小学校 保健室
令和6年3月 発行

3月の保健目標：自分の生活習慣をふり返ろう

朝晩の厳しい寒さも次第に和らぎ、春の訪れを感じる頃となりました。早いもので今年度も残すところあと1ヶ月。学年のしめくくりの時期になりました。6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。1~5年生のみなさんも、春休みが終わると1つ上の学年に進級します。1年間の生活習慣をふり返って、よくできていたことはこれからも継続し、できなかったことは反省して、来年度に活かしましょう！



1年をふり返ろう！ 「できた！」と思うものに ○をつけてね

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた

◆3月3日は耳の日◆

3月3日は数字の語呂合わせから、耳の日と言われています。耳におこるトラブルは、あまり聞き慣れないかもしれませんが、ここでは、よくある耳の炎症について2つご紹介します。聞こえ方やかゆみ・痛みなど、耳に関することで違和感があたら耳鼻科を受診してみましょう。

注意!

子どもの耳のトラブル

外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

◆できていますか？整理・整とん◆

しんねんど さわ きも むか み まわ
 新年度を爽やかな気持ちで迎えられるよう、身の回りの
 せいり せい じぶん も
 整理・整とんをしましょう！自分の持ちものはもちろんです
 が、きょうしつ つくえ など、みんな で使うものは次に使う人のこと
 もかんが えて、とくにきれいな状態にしておきましょう。

せいり せい 整理・整とんチェックリスト

- も 持ちものに名前が書いてある。
- がくしゅう ひつよう 必要なものが揃っている。
- もの が決められた場所に片付けられている。
- 自分が使った教室や机などの公共物（みんなでつかうもの）は、次の人が気持ちよく使えるよう、きれいになっている。

すべ
 全てにチェックがつくように心がけましょ
 う！また、身の回りのせいり せいとんは、日頃
 からのしゅうかん になるといいですね♪



かたづ 片付けて

しんねんど を すっきり 迎えよう

みなさんの机の上や
 へや せいり
 部屋は整理できていま
 すか。しんねんど ぼじ
 新年度が始まる
 と、あたらしい ぎょうかしょ
 新しい教科書などの物が増えて、ごち
 やごちゃしがちです。そうなる前に片付け
 をして身も心もすっきりしましょう。



1 かたづ はんい き 決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 つか ばしょ ちか 近く片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 じぶん す きょうかん つく 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



保護者の皆様へ

今年度も本校の保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。新学期には各種調査票や問診票等の書類の作成でお世話になります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

健康観察アプリ「LEBER」について

- 来年度も引き続き活用しますので、毎朝の健康観察をお願いいたします。春休み中の入力が必要はありません。
- 4月1日から新入生の試用期間となっております。新入生の保護者の皆様はご入力ください。
- 春休み中に感染症等に罹患した場合は、学校までご連絡ください。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

とも せんせい かぞく
 友だちや先生、家族に

ねんかん
 1年間の「ありがとう」の
 きも か わた
 気持ちを書いて渡してみてね。



れい
 例

- ♣ 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- ♣ いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

さん

より

しんねんど
 新年度も「ありがとう」が
 あふれる1年に。

