

今年度もあと少しですね。1年間ありがとうございました。  
吉田西小のみんなは、元気いっぱい、とってもかわいくて、  
たくさん関わることができて、うれしかったです。  
次の学校でもこまったときは、保健室に行ってみてね。  
みんなの力になってくれると思います。みんなが楽しく学校  
生活を送れるように応援しています。



## ◆ 新しい学年の準備をしよう ◆

春休みの間に準備しておくとお学期がスムーズに迎えられます。

### 上履き 用意できていますか？

進級や進学をひかえたこの季節。  
必要なものがたくさんあって大変  
ですが、上履きの用意は済んでい  
ますか？

特に幼児児は発育が早く、定期  
的に足のサイズを測っておくのが  
大切です。手持ちのものも、この  
機会に確認してみましょう。

#### サイズの 選び方は？

足の長さを測り、  
0.5~1.0cmを加え  
たサイズがいいと  
されています。

左右で長いほうの足を優先して  
決めましょう。

上履きの買い替えはなるべく少  
なくしたいですが、子  
どもの安全や発達のため  
にサイズのあったもの  
を用意しましょう。



- 勉強机 やいすの高さは合っていますか？
- ランドセルのかたひもは合っていますか？
- くつやうわばき、体操服のサイズは合っていますか？
- 教科書や勉強道具の整理整頓はできていますか？
- むし歯の治療はすんでいますか？
- メガネは目に合っていますか？

準備ができた後は、  
リフレッシュして  
心の充電をしてね。



## 保健関係書類記入のお願い 保護者様

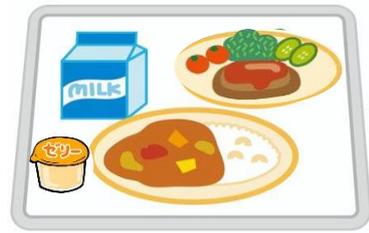
今年度は、保健調査票・結核問診票・家庭調査票・緊急  
連絡カード（来年度からは児童生徒個人カード）を3月  
中に配付して、4月に回収します。

担任や養護教諭に伝えたいことがありましたら、遠慮な  
くご記入ください。後ほど通知をお配りします。

春休みも体温の入力をお願いします！



## ◆ さよならリクエスト給食 ◆



アンケートでランキング上位だったメニューを提供しました。  
1位はやっぱり、みんな大好きなカレー!おいしかったですね。

### ○調理員さんへの感謝の手紙ぞうてい

みなさんががんばって書いた手紙で、調理員さんへの感謝の気持ちが伝わりましたね。  
吉田西小で給食が食べられるのも、あと少しです。残さずに給食を食べようね。

### ○給食標語の表彰

学年ごとに標語の表彰をしました。受賞したみなさん、おめでとうございます。

3月2日(水)

給食メニュー

- ・カレー  
(主食1位)
- ・ごはん
- ・ハンバーグ  
(主菜2位)
- ・海藻サラダ  
(副菜1位)
- ・アセロラゼリー  
(デザート1位)
- ・牛乳

## ◆ 耳を大切にしよう ◆

3月3日は、耳の日でした。みなさんは耳を大切に  
していますか？

こっちは耳は  
つか 疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を  
なが じかん き 長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、  
ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う  
時間は1日1時間くらいにしてね

## 耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が  
悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、  
どうしたの？

毎日耳そうじをされて、  
とても痛いんだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりや  
すくなるんだよ。2~3週間に1回、目に見え  
るところを優しくふきとるくらいで十分だよ

## 鼻のかみ方 楽しく練習しませんか？

**子** どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。  
でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラ  
ブルにつながることもあります。

まずは鼻から上手に息を出せるように、  
楽しく練習をしてみましょう。



ティッシュ飛ばし

必ず  
口を閉じるのが  
ポイント

- ①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹きとばす
- ③反対の鼻でもチャレンジ!

**親** 子で飛ばしっこをして、競  
争するのもおすすめです。

上手にできたら、自分で鼻をかめ  
るようになっているかもしれませ  
ん。

実際に鼻をかむときは、ゆっく  
り優しくと教  
えてあげてく  
ださい。



鼻を強くかむ  
と、中耳炎になる  
ことがあります。  
鼻をかんだとき  
に耳に痛みがあ  
るときは、強くか  
みすぎています。