

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
小平第十三小学校  
保健室

## 3月の保健目標 1年間の健康生活をふり返ろう

今年度もあっという間に3月ですね。1～5年生は学年が上がり、6年生は中学校へ。そこで新しい生活が始まる前に、その準備としてやってほしいのが、健康の「見直し・ふり返り」です。病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために、できたこと、あまりできなかったことを見直してみましょう。また、今調子がよくないところがあれば、おうちの方に相談して、新年度までに病院でみてもらうようにしてください。

### 1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!

#### 生活習慣面

はや はや 早ね早おき

バランスのよい食事

てきどな運動

#### せいけつ面

はみがき

てあら 手洗いうがい

ハンカチ ティッシュ

#### こころの健康面

おはよう!

げんき 元気にあいさつ

とも 友だちと仲良し

ストレスの解消

さん(み)がつ みっか  
**3月3日**  
みみ ひ  
**耳の日**

みみ  
耳にはこのようなはたらきがあります

おと き  
・音を聞く

おと ほうこう し  
・音のする方向を知る

からだのバランスをとる  
(耳の中の「前庭」というところで)

ふざけて友達にやっていない?

みみ 耳をたたかない

みみ 耳もとで おお 大きな声を ださない

みみ 耳そうじを やりすぎない

**たいせつに 耳を**

## みみあか みみそうじ 耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合は耳鼻科で取ってもらいましょう。

みみ きず  
耳を傷ついたり  
みみあか おく お  
耳垢を奥へ押しこ  
こ げんいん  
込む原因にも！



みみそうじ ちゅうい  
耳掃除に注意！

保護者の方へ



お忘れでは  
ないですか？



春休み中  
にお過ごし  
なうして

ちようし  
いたいところや調子のよくないところはないですか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配布した「受診のおすすめ」について、まだその結果報告を提出していただいていない方が、かなり残っています。治療は終わったけれど出し忘れている、忙しくて受診できていない、といったことはありませんか？

体の調子を整えておくことは、毎日の生活の土台になります。特に「むし歯」や「視力低下」は、一見大丈夫そうでも、放っておいてよくなることはありません。こどもたちが新年度の始めの一步を気持ちよく踏み出せるよう、ぜひ受診の計画を立てていただければと思います。

サイズ  
合ってる？



みんな大きくなりました

春休みには、新年度に向けて、洋服や体育着、靴・上履きのサイズ確認もお願いします。靴屋や上履きは運動時の安全のため、大きすぎないサイズを選んでください。

体育着や服は、着られないわけではないけれど、ピッタリになってきている場合があります。家で一度着させてみて、(特に女子は)体のラインが目立たないよう、早めにゆとりのあるサイズへの買い替えをお願いいたします。

## 感染症情報

- ◆ 2月の前半は新型コロナがそれまでより多く出ていましたが、2月半ば以降は特定の感染症の流行はありません。かぜ症状で欠席する児童も少ない状態が続いています 😊。
- ◆ 引き続き、38℃以上の発熱はコロナ・インフルエンザ等を疑い受診してください。検査は発熱後12～24時間経ってからが望ましいです。検査の結果は学校へお知らせください。
- ◆ 携帯番号や勤務先等「緊急連絡先」の変更は、速やかに担任までお知らせください。