

ほけんだより 3月

令和8年3月3日
小平第十三小学校
保健室

かつ ほけんもくひょう 3月の保健目標
ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活をふり返ろう

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

保護者の方へ 感染症情報

- ◆ 引き続きインフルエンザB型が流行しています。現在38℃以上の発熱があった児童のほとんどがインフルエンザという状況です。一度検査して陰性であっても、熱が下がらない場合や、一度下がっても再発熱した場合は、インフルエンザを疑って再受診されることをお勧めします。
- ◆ 発熱した翌朝熱が下がっていても、丸2日はご家庭で様子をご覧ください。
- ◆ インフルエンザで欠席する場合は、「発症日」と「登校予定日」を欠席フォームの備考欄等でお知らせください。
- ◆ その他、新型コロナ、溶連菌感染症も若干名出ています。

3月3日は「^{みみ}耳の日」

^{みみ}耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ き
音や声を聞く



おと こえ
音や声は
がいじどう とお
外耳道を通して
こまく
鼓膜をふるわせ、
そこから
ちゆうじ だいのう
中耳→大脳へ
つた
と伝わって、
き
「聞こえた」と
かん
感じます。

からだのバランスをたもつ



みみ なか
耳の中の
さんはんきかん
三半規管と
ぜんてい
前庭で
うご
からだの動きを
かん
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

^{みみ}耳のSOSに^き気づいて！



^{みみ}耳をたたかないで！



^{みみもと} ^{おお} ^{こえ}
耳元で大きな声を
だ
出さないで！



つよ ^{ちから}
強い力で
はな
鼻をかまないで！



イヤホンなどで
なが ^{じかん} ^{おお}
長い時間大きな音を
き
聞かないで！

はるやすみのうちにととのえておこう

3月は年度・学年のしめくりの時期です。そこで、4月からさらにステップアップするためにも、今年一年健康な生活ができたか、自分自身をふりかえてみてください。

例えば、治していないむし歯、見えにくくなっている眼鏡、きつくなっているくつ・上 ばきなど…体の調子が悪いところ、気になるところをそのままにしては、何となくモヤモヤしますね。4月に入るとまでに解決できるようにしてみましょう。

わすれてない
ですか？



メガネの度、合ってる？



サイズ
合ってる？



みんな大きくなりました

保護者の方へ

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、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します。