

ほけんだより3月

令和8年2月27日
小平第六小学校
校長 寺尾 千英
保健室

進級・進学を前に、わくわくしたり、ちょっぴり不安になったりすることがあります。そんな気持ちがあるのは、新しい世界へ進む準備ができていく証拠です。自分のペースで春を迎えましょう。

3月 ほけんもくひょう

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



友達と仲良くし、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

くち けんこう まも たいそう お口の健康を守ろう(あいうべ体操)

6年生が歯科校医の星先生に教えてもらった「あいうべ体操」を紹介します。お口のまわりの筋肉を強くして、鼻呼吸がしやすくなる体操です。



あ

くちをお口を大きく



い

ほっぺがピンとはるくらい



う

くちびるを前にとがらせる



べ

舌を思いっきり下にのぼす

ぽかんと口の予防、かぜの予防にもつながります。1日に10回くらい、おうちの人と一緒に続けてみてください。お風呂につかっている時間を利用してやるのもおすすめです。

耳も
疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度
キューッ!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

ひとつでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所
にいて、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは
音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

～おうちの方へ～

1年間の健康管理へのご協力ありがとうございました

学年末を迎え、子どもたちの成長を日々感じています。ご家庭での生活リズムづくり、体調管理、感染症対策など、1年間のご協力に心より感謝申し上げます。

1 新しい環境に向けて、親子で心のケアを



子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ
の心の
ケア

♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♥ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。



♥ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

2 春休みに整えておきたいこと

- ・春休みは夜更かしになりがちです。4月からの学校生活に向けて、早寝・早起きを意識していただけるとスムーズにスタートできます。
- ・気温差が大きく、花粉症の症状も出やすい時期です。鼻水・目のかゆみ・だるさなどが続く場合は早めの受診をご検討ください。また、健康診断の結果で、まだ受診されない場合は春休み中に受診を済ませて、心も体もスッキリとした状態で、4月を迎えましょう。(虫歯の治療・視力の再検査・耳や鼻の症状の相談等)

はるやす
春休みのうちにととのえておこう



3 欠席連絡と登校時の健康観察について(再度のお願い)

- ・欠席連絡は8:15までにフォームへの入力、8:15以降は電話連絡をお願いします。お子さんの安全を確認するため、時間内のご連絡にご協力ください。
- ・発熱や風邪症状があった後、登校を再開する際は、ご家庭での健康観察(検温・食欲・顔色の確認)を必ず行ってください。「朝は熱が下がっていたけれど、学校に着いたら体が熱い・・・」というケースも多く見られます。無理をして登校せず、1日様子を見て、しっかり体力を回復させてからの登校が、元気への一番の近道です。学年末で慌ただしい時期ではありますが、ご協力をお願いします。