

# ほけんだより 3月

NO.9 令和6年3月1日

柏市立大津ヶ丘第一小学校

おうちの人と一緒によみましょう

今日から3月にはいり、今年度も残りわずかとなりました。みなさん、この1年は楽しくすごすことができましたか？4月からは、6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣をみなおし、最後まで健康に学校生活をすごしていきましょう。

## 3月の保健目標

## 1年間の生活をふいかえろう

1年間、自分がどのくらい健康に気をつけて生活をすることができたのか、ふり返ってチェックをしてみましょう。ふり返ってみて気がついたことを、来年度にいかせるといいですね。



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



☐ 友達と仲良くできた  
喧嘩しても仲直りできた

## ふわふわことばの木

2月は保健室の前のけいじ物が「ふわふわことばの木」でした。「じょうずだね」や「ずっといっしょ」など、たくさんの素敵な『ふわふわことば』の花がさき、「ふわふわことばの木」が満開になりました！ふわふわことばは、皆さんの心を温かくしてくれます。これからもふわふわことばをたくさん使って、心も体も温かく過ごしていきましょう♪



# 3月3日は「耳の日」 耳を大切に

3月3日は、「耳の日」です。みなさんは、ふだんから耳を大切にしていますか？耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割もあります。「おかしい」と感じたら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。



## じゅしん ちりょう 受診・治療をしよう

今年度の健康診断で治療が必要なお子さんの内、以下のお子さんが治療を終えました！

- ・視力検査：45. 1% ・眼科検診：52. 7%
- ・耳鼻科検診：13. 3% ・歯科検診：44. 2%

健康診断後にもらった「受診結果報告書」がそのままになっていませんか？何れも自然に治るものではありません。放っておくと悪化する可能性もあります。治療や検査がおわっていない人は春休み中にすませておきましょう。治療がおわっていて受診結果報告書を出し忘れている人は、提出をお願いします。



1年間、ほけんだよりをお読みいただきありがとうございました。命に関わる大きなケガや事故なく、無事に1年が終わろうとしています。残り1ヶ月も保健室からお子様の健康をサポートしていきます。今年度も、毎朝の健康観察や提出物等、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。引き続き、よろしくお願いいたします。

養護教諭 岡田

