

ほけんたより 3月

令和6年3月1日
 部部小学校 保健室

卒業
 おめでとう!

ひ ぎ あた た かん きせつ がつ ねんせい そつぎょう つき ねんせい
 日差しが温かく感じられる季節になりました。3月は、6年生にとって卒業の月、1～5年生に
 たくねんさいご つき ねん ねん がつ からだ
 としては学年最後の月になります。みなさん、この一年はどんな一年でしたか？4月よりも、体も
 せいちよう おも いま がつきゅう す ひ のこ すく ひび げんき
 ころも成長していると思います。今の学級で過ごす日もあとわずかです。残り少ない日々を元氣
 えが お す
 に笑顔でけがなく過ごしましょう。

こんげつ ほけんもくひょう けんこう あんぜんせいかつ はんせい
今月の保健目標：健康・安全生活の反省をしよう



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
 ○をつけてね

ほやね ほやお
 早寝・早起きができた

まいにちあさ た
 毎日朝ごはんを食べた

しょくご ほ
 食後に歯みがきをした

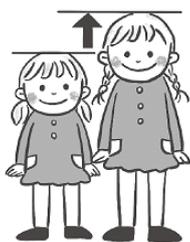
せつ てあら
 石けて手洗いをした

げんき からだ うご
 元気に体を動かした

とも なか
 友だちと仲よくした

どれくらい大きくなった?

か こ
 書き込んでみよう!



年 4 月

身長 cm

体重 kg

年 3 月

身長 cm

体重 kg

片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や
 部屋は整理できていま
 すか。新年度が始まる
 と、新しい教科書などの物が増えて、ごち
 やごちゃしがちです。そうなる前に片付け
 をして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何か
 ら始めればいいのかわからなくなしま
 す。最初に場所を決めましょう。

片付けの3つのポイント

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し
 入れが楽になります。使う場所から手
 の届く位置に収納しましょう。

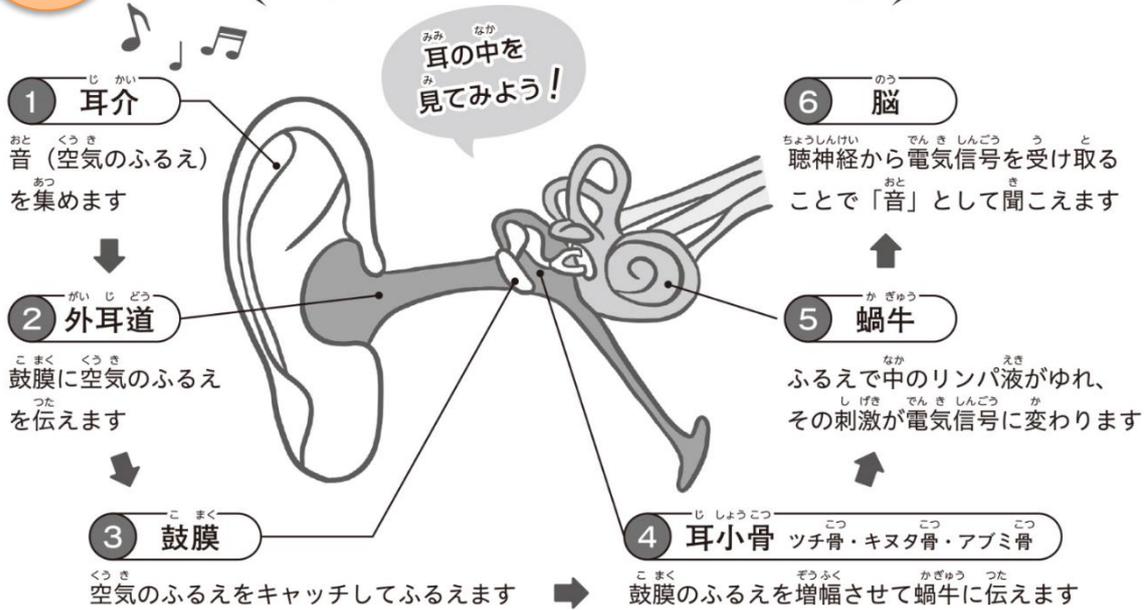
3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その
 場所をきれいに保ちたくなり、そこを
 中心に片付けるきっかけになります。



3月3日は
みみ
耳の日

音が聞こえるしくみ



耳くそ 耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいられるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

実は耳を守るイヤツ

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そ
- うじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



おうちの方へ

- ・スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、3月5日・12日・19日（火）の10時～16時の勤務です。お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら担任または養護教諭へお知らせください。
- ・心の相談員の年代司穂先生は、3月6日（水）・8日（金）・13日（水）・15日（金）・18日（月）の9時30分～15時30分の勤務です。相談を希望される場合も同様にお知らせください。

