

ほけんだより 3月



令和8年3月2日
畷部小学校 保健室

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年生から5年生にとっ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、体もこ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気に笑顔でけがなく過ごしましょう。



【今月の保健目標】健康・安全生活の反省をしよう

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くてきた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが○。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩



3月3日は耳の日



ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方



ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ
お世話になりました いただきます また遊ぼう
 ごちそうさま 助かったよ
一緒にのクラスでよかった 元気もらったよ 参考になったよ
 うれしい おかげさまで さすが!
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



おうちの方へ

- 給食白衣の洗濯後の香りについて、洗剤・柔軟剤などに含まれる香りなどでアレルギー症状や喘息、頭痛、吐き気などを誘発し、学校生活に困難をきたす児童生徒の事例が報告されています。子ども達にとって、よりよい学習環境を保つために、学校においても換気を十分に行うなどの対応に努めてまいります。症状によっては個別に対応が必要な場合があります。保護者の皆様におかれましても、このような事例があることを理解し、御配慮くださいますようお願いいたします。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10時～16時の勤務です。（勤務日に変更する場合があります。）お子さんやお子さんとの関わり方など、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。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。