

すこやか 3月



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読んでね

令和5年3月2日
西栗栖小学校 保健室

こんねんと
今年度しめくくりの月になりました。1年を振り返ってやり残している
ことはいませんか？気持ちよく今の学年を終えられるよう、1日1日を
大切に過ごしましょう。



みみ
耳のはたらき



① 音を聞く



② 音の方向がわかる



③ からだのバランスをとる

ちゅうじえん ちゅうい 中耳炎に注意!

ちゅうじえん
中耳炎にはいくつか種類があり、症状もそれぞれです。
みみ いた き みみ がつかまっている感じがする、みみ な
耳が痛い、聞こえにくい、耳がつかまっている感じがする、耳鳴りがするなどの症状が
あるときは、おうちの人と相談して耳鼻科を受診しましょう。

ちゅうじえん 中耳炎にかからないために…

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは片方ずつそっとかむ

みみ はな からだ なか
耳と鼻は体の中でつながっています。
みみ だいじ はな だいじ
耳を大事にする＝鼻を大事にする
ということです。

保護者の方へ

子どもたちを見ていると、心も体もますます成長しており驚く日々です。ぜひ、
1年間を振り返り成長したことや頑張ったことなどをお子様と話しながら、新年度
へ向けて準備をしていただきたいと思います。

今年度も学校保健活動にご協力いただき本当にありがとうございました。来年度
も引き続きよろしくお願ひいたします。



ねん かん
この1年間で/

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



てあら
手洗い



うがい



は
歯みがき



す
好き嫌いせずに食べる



はや
早寝



はや
早起き



あさ
朝ごはん



すっきり
排便

ほか うんどう かんき けんこう す
この他にも、運動する、換気するなど、健康に過ごすために大切なことがたくさんありましたね。
みなさんはどのくらいできましたか？あまりできていなかったものは今日からチャレンジしてみま
しょう。健康に過ごすための目標を立ててみるのもいいですね。
もうすぐ春休みです。休み中も生活リズムを整えて、新学期を元気にむかえられるよう準備して
おきましょう。

がつこのか かんしゃ ひ 3月9日は「感謝（サンキュー）の日」



ねんかん ほけんしつ き ひと れい い
この1年間で、保健室に来た人が、あいさつやお礼を言ってくれることが増えました。あいさつやお礼は
きもちをこめて伝えると、伝えられた人も伝えられた人も温かい気持ちになれるすてきなものだと思います。

がつこのか かんしゃ ひ
3月9日は感謝の日です。おうちの人や友だち、いつもお世話になっている人、そして毎日がんばっている
自分自身にも、言葉や手紙などで「ありがとう」を伝えてみてはどうでしょうか？

せんせい かんしゃ つた おも びょうき ころろ つか
先生はみなさんに感謝を伝えたいと思います。けがや病気になっても、ちょっと心が疲れてしまっても、
げんき がっこう き たの す すがた み
また元気に学校に来てくれてありがとう。みなさんが楽しく過ごしている姿を見て、たくさんのパワーを
もらいました。これからも、一人一人のペースで、がんばっていきましょうね。