

すこやか



令和8年3月16日
西栗栖小学校 保健室

3月になり、春の足音が少しずつ近づいてきましたね。今年度も残りわずかとなりました。これまでみなさんが、この西栗栖小学校で頑張ってきたことは、これからの自分を支えてくれる大きな力になってくれるはずです。心と体を大切に、新しい季節、新しい環境に向かって、自分のペースで一歩ずつ進んでいってください。応援しています！

そして、6年生と過ごせる時間は残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね！

ちゅうじえん き 中耳炎に気をつけよう！

3月3日は耳の日でした。「3」が耳の形に似ていることから決められました。私たちが友だちと楽しくおしゃべりしたり、大好きな音楽をきいたりできるのは、耳が毎日一生懸命働いてくれているおかげです。そんな大切な耳ですが、実は風邪をひいた後など鼻やのどからばい菌が入りこむことで、急に痛くなってしまふことがあります。それが「中耳炎」です。放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまってしまう「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。



- ① かぜをひかないように、普段から規則正しい生活をする。
- ② 耳をいつも清潔にしておく。
- ③ 「耳が痛いな」って思ったらすぐに病院に行く。
- ④ 鼻は反対側の鼻をおさえて片方ずつかむ。



保護者の方へ

1年間、欠席時の連絡や早退時のお迎え、提出物など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。保護者の方のご支援・ご協力のおかげで子どもたちが元気に学校生活を送ることができました。

子どもたちを見てみると、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お子さまと話しなが、新年度へ向けて準備をしていただきたいと思います。

来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。



ほうそう 保健 給食委員会 放送・保健・給食委員会で冬の野菜クイズをしました！

3月9日に「冬の野菜クイズ」をしました。このクイズは、旬の野菜にふくまれる栄養素や、それが体の中でどんな働きをするのかを、みんなに楽しく知ってもらうために企画したものです。みんな積極的に参加してくれました！「この野菜にこんな栄養素があったんだ！」と、初めて知ることもお多かったようで、野菜の秘密についてくわしく知る良い機会となりました。冬の野菜には、寒さに負けない体を作るビタミンがたっぷり詰まっています。クイズで学んだことを思い出して、給食や家のご飯でもすすんで食べてみてくださいね。



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？
目的地まで一直線に最短で向かう道？
それとも、「ねぐねと曲がった道」？
人生は正解／不正解がないように、
ゆるやかな道もありです！
フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、
淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それです。曲がり角で「ゆっかの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきにも恵まれることもあるでしょう。
誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩いていきましょう。

祝 卒業

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。新たな一歩を踏み出すみなさんに、保健室からエールを送ります。

この先、勉強や部活動、趣味に打ち込むにも、友だちと楽しい時間を過ごすにも、1番大切な自分自身が心身ともに健康であることです。自分の健康を守るのは、あなた自身です。規則正しい生活をする、栄養バランスのよい食事をする、しっかりと休養をとり寝る、適度に運動するなど健康の基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直してみてください。

自分自身を大切に、中学校でもいろいろなことに挑戦してください！応援しています！