

ほけんだより3月

令和8年2月27日
大島町立つつじ小学校
校長 山室 誠也
養護教諭 黒田 聡美

一年間の学校生活の中で、みなさんは自分で考えて行動したり、まわりの人と力を合わせたりと、大きく成長しました。思うようにいかないこともあったかもしれませんが、その経験も次のステップへ進む大切な力になります。そして、もうすぐ新しい学年が始まります。期待や不安、どちらもあると思いますがこれまでの自分のがんばりを信じて、自信をもって進んでいってください。みなさんのさらなる成長・活躍を期待しています。

今月の保健目標

1年間の健康生活を反省しよう



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

新年度に向けてのお願い

病気やけがの治療をしましょう！

新年度から元気に学校生活を送るために、早めの治療をお願いします。4月から健康診断が始まります。虫歯など未受診の人は、春休みを利用して治療してください。



生活習慣を整えましょう！

元気に新年度を迎えられるよう、春休み中も生活リズムに気をつけさせてください。時間にゆとりがある分、テレビやゲームの時間が増えてしまいがちです。ルールや時間を決められるといいですね。

健康手帳を配布します

3学期の保健行事がすべて終了しました。結果を記入した健康手帳を配布します。一年間の成長をぜひ感じ取っていただければと思います。

1～5年生 P.3【発育測定の結果】の部分に保護者印を押し、学校までお戻しください。

6年生 学校への返却は不要です。ご家庭で保管してください。

よろしくお願いいたします。



3月3日は耳の日です👂

～もしかして病気かも？気を付けたいポイント～

①呼ばれても気づかない

後ろから呼びかけた声のほかの子供は気付くのに反応しない、正面から声をかけても反応が薄い。
⇒疑われる病気：滲出性中耳炎、難聴

②耳をよく触る

耳をかゆがる、詰まった感じがするなど気になる症状がある場合に見られます。
⇒疑われる病気：滲出性中耳炎、外耳炎難聴

③耳だれ、湿疹がある

このような症状で痛みを伴う場合には注意が必要です。ただし、慢性中耳炎の場合には痛みがないことが多いです。
⇒疑われる病気：中耳炎・外耳炎・外耳道異物

今年度もありがとうございました！

今年度も保護者の皆様には本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。また、お忙しい日々の中、毎日の健康観察や体調管理、マスクや清潔なハンカチ・水筒・コップ等、持ち物の用意などご協力いただき感謝申し上げます。来年度も引き続きよろしくお願いいたします。

