



ほけんだよ!!

3月



令和4年3月1日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

3月 保健目標

耳を大切にしよう

1年間の健康生活の反省をしよう



日差しが、温かく感じられる季節になりました。

この1年間や、今までの生活を振り返ってみましょう。毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。一人ひとり成長の仕方は違います。自分のペースで少しずつ成長できると良いですね。

耳を大切にしよう!

普段、当たり前のように使っている耳ですが、音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割もあります。のどや鼻ともつながっています。気になることがある人は、早めに病院へ行きましょう。

みみ・はな・のど健康チェック!



鼻水がでる



鼻がつまる



鼻血がでやすい



くしゃみがでる



耳が聞こえにくい



耳鳴りがする



耳がいたい



のどがいたい

もう一度生活リズムを見直そう!



時間を決めて!

時間を決めて、ゲームをしたり、動画やテレビを見たりしていますか? 保健室に来る人の中には、遅くまで起きていて寝不足になってしまったり、体調不良になってしまったりする人がいます。

もうすぐ春休みです。4月から、新しい環境で素敵なスタートをきれるように生活リズムをくずさず過ごしましょう。

一年間の健康生活ふりかえりチェック☑

<p><input type="checkbox"/> ^{はや はやお}早ね早起きができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{まいにち}毎日 ^{しょく}3食をきちんと食べた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{すき}きれいをへらせた</p> 
<p><input type="checkbox"/> ^{げんき うんどう}元気に運動ができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{てあら}手洗いうがいができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{おお}大きな ^{びょうき}かぜや病気をしなかった</p> 
<p><input type="checkbox"/> ^{ともだち たの}友達と楽しくすごせた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{しょくご}食後に ^は歯をきちんとみがけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> ^{くあい}具合がよくないところを ^{なお}治した</p> 

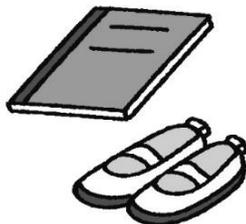
ふりかえてみて、^{じぶん}自分の健康生活はどうでしたか？

できていたところ☑はこれからも^{つづ}続け、もう一歩^{いっぽ}だったところはおがんばっていきましょう！

春休みは新学期の準備期間



^き気になる^{ちりょう}ところ、治療
等をすませておこう。



^{しんがつき}新学期から^{つか}使う^も持ちもの、^{じゆんび}準備はOK？



^{やす}休み中も^{せいかつ}生活リズムは
変えずに^す過ごそう。



^{しんねん}新年度に^{むく}がんばる^{ひょう}目標をたてよう。

保護者の方へ

間もなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、各健康診断時に配布した「受診のお勧め」について、受診や治療の経過が確認できていない場合があります。

学校での健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に異常なしと判断される場合もありますが、内容をご確認のうえ、必要に応じて医師の診断を受け、学校までご連絡ください。

本年度も、感染症や熱中症対策をはじめ、お子様の心身の健康や発育・発達のための取組に多くのご協力をいただきありがとうございました。