

ほけんだより 3月

【家庭数配布】

令和5年3月8日
練馬区立練馬小学校
保健室

今月は、1年間の締めくくりの月です。みなさんは、健康に過ごすことができたでしょうか。どんなに気を付けていても、時には病気やけがをすることがあります。しかし、生活リズムを整えたり、危険を避けて安全に過ごしたり、自分の行動次第で病気やけがは防ぐことができます。1年間を振り返り、4月に向けて体と心の準備を始めましょう。



きちんとできたものは、
□の中にチェックを入れよう。



3月3日は、み(3)み(3)のひでした。

耳は、音や声を聞くだけでなく、体のバランスを感じる働きがあります。大きな音を聞き続けたり、鼻を強くすすったりすることは、耳を傷つける原因になります。耳と鼻はつながっているの、鼻の調子が悪いと、耳にも影響することがあります。

中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスがこ室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体がこ室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

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、片方ずつそとかむなど

×



×



© 少年写真新聞社 2023

3月9日は、サン(3)キュー(9)の日です!

お世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えられていますか?

あたりまえをありがとうに



こねって
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

保護者の皆様へ

今年度も、毎日の体温測定や健康観察にご協力いただき、ありがとうございました。新型コロナウイルス感染症に加えインフルエンザの流行もあり、まだまだ感染症対策の必要性を感じる日々です。

この3年間で身に付いた手洗いや換気の習慣を続けながら、病気に負けず、今よりもっと子供たちの笑顔が戻ってくることを願っています。引き続き、保健室から子供たちの成長と健康を見守っていきたく思います。一年間、お世話になりました。