

ほけんだより3月号

令和7年 3月3日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 原田 里美

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことは、できましたか？4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直して、体調を整えておきましょう。



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



今年度1年間を

振り返ってみよう



4月

新たな新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

5月

連休明け、心身の疲れが出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月

熱中症対策をしっかりと行えましたか？

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を心がけましたか？

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月

感染症対策をしっかりと行えましたか？

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか？

2月

ストレスを上手に解消できましたか？

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？



保健室にも多くの来室がありました。例年と比べ、けがが多かったです。日ごろからしっかりと体を重くかし、けがやびょうきを予防しましょう！ (R6.4.1～R7.2.26 来室記録)

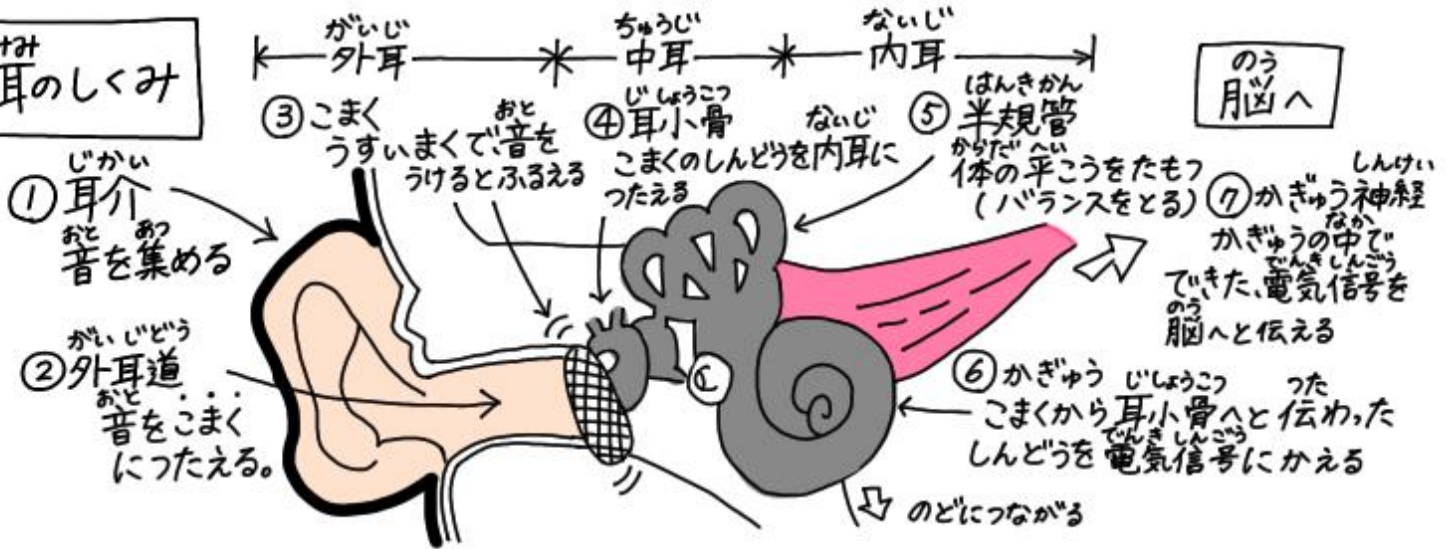
けが (1,749人) びょうき (468人)

3月 3日 耳の日



耳を大切に！きれいに！

耳のしくみ



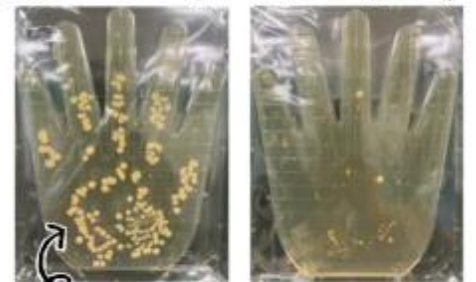
イヤホン・ヘッドホンを使う時のポイント

- ♪ てきせつな音量... イヤホンをしたままでも、会話が聞き取れるくらいの音量
- ♪ 耳を休める... 聴いた時間の3倍耳を休めよう！
- ♪ つかわれている時はひかえめに... 体調が悪い時は音量を落とし、長時間聴くことはやめよう

保健委員会 寒天土培地実験

保健委員会の活動で手のひらにどのくらい細菌が付いているか調べました。目には見えない細菌が手にはたくさんいます。しっかり石けんで手を洗うようにしましょう。

洗ってない手 石けんで洗った手



つぶつぶが細菌！

保護者の皆様へ

今年度も学校保健活動にご協力ありがとうございました。1～5年生のご家庭には3月21日(金)に来年度使用する保健関係の書類を配ります。後日、詳細なお知らせを出すのでご確認ください。

