

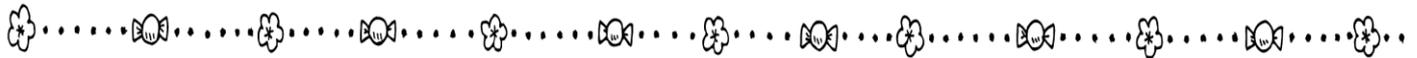


ほけんだより 3月

令和8年3月2日
練馬区立光が丘第八小学校
校長 窪田 尚子
養護教諭 小濱 朋子

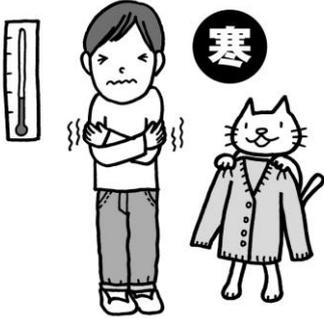


今年度も残りわずかとなりました。みなさん、自分をふり返ってみてください。きっと、体の成長だけでなく、やさしい心、がんばる心、自分をコントロールする心・・・など、心も一回り成長したのではないのでしょうか。3月は1年間のまとめをする大切な時期です。たっぷりの睡眠と朝ご飯で、体調を整えて登校しましょう。



三寒四温

季節の変わり目 気温の変化に注意



寒

ぽかぽかあたたかく、汗をかくような日もあれば、まだ冬のように寒い日も…。温かい日と寒い日が交互にやってきて、体調をくずしやすくなります。衣服でじょうずに調節できるよう、その日にあったものを選びましょう。



暑

汗はふこうね

- ★ボタンのついたシャツやパーカーなど、脱いだり着たりしやすいものを選びましょう。
- ★その日の授業の内容を考えて選びましょう。(教室の中はあたたかいても、ろうかや外は寒いことがあります。)
- ★室内ではコートを着ないで過ごせるように考えよう。



①音を聞く



②音の方向を知る



③からだのバランスをとる



★耳は、鼻とつながっています。

花粉症の季節ですが、鼻水が耳の方へ流れると、中耳炎になることもあるため、鼻水はすすらす、やさしく鼻をかみましょう。



ほけんもくひょう

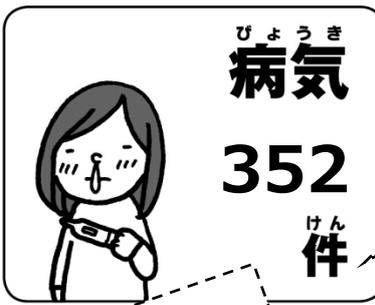
ねんかん ふ か

1年間を振り返ろう

みんなの保健室利用状況

(R7年4月~R8年2月)

けがが多かった月
5月



病気が多かった月
6月

★休み時間のけがが多く、けがの種類では、だぼく、すりきずが多かったです。

★月曜日や休み明けに体調をくずす人が多かったです。

★インフルエンザにかかった人は64人でした。

★けがの予防のために、周りをよく見て行動しましょう。

★週明けに元気に登校できるように、週末は、夜早く寝て、疲れをとりましょう。

1年をふいかえて・・・ いくつ〇がつくかな？

早ね早おきできた

外でいっぱいあそべた

すききらいしないで、なんでも食べられた

朝ごはんと夜ごはんのあとに歯みがきをできた

テレビやゲームは時間を決めてできた

みんなとなかよく楽しく生活できた



保護者様へ

今年度も保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。
3学期は、インフルエンザによる学級閉鎖をしたクラスもありましたが、幸い、早めに終息しました。
寒暖の差が大きい時期ですが、3月を元気に過ごし、進級・進学できますよう、体調管理にご留意ください。



3月9日は

「ありがとうを届ける日」



もうすぐ卒業
おめでとう！