

ほけんだより がっごう 3月号

令和8年2月27日
練馬区立橋戸小学校
保健室

しんねんど 新年度までいよいよ残り1ヶ月になりました。たくさんの思い出が詰まった1年

かん し 間も締めくくりの時期です。この1年間を振り返って、何が1番に思い浮かびまし

たか？楽しかったのはどんなことでしょうか？3月9日はサンキューの日。「お世話

になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら気持ちを伝えて

おきたいですね。

がっ 3月の保健目標

ねんかん せいかつ 1年間の生活を振り返ってみよう

ねん 1年を振り返ろう！

この1年間を振り返って「できた！」と思うものにチェックをしてみてください。

早寝・早起きができた。

毎日、朝ごはんを食べた。

朝晩、歯みがきをした。

手洗い・うがいをして風邪予防をした。

元気に体を動かした。

みみあか やくわり 耳垢にも役割がある？！

がっみっか 3月3日は“耳の日”です。

ていきてき みみそうじ 定期的に耳掃除はしていますか？実は耳垢にもちゃんと役割があります。

• さっきんこうか 殺菌効果があり細菌などから守る。

• がいじどう みみ い ぐち こまく 外耳道（耳の入り口から鼓膜まで）を保護する。

• むし 虫などの侵入を防ぐ。

☆ みみそうじ 耳掃除のポイントは適度に行うことが大切です。2週間に1回くらい

の頻度で優しく耳を傷付けないように行ってください。

保護者の方へ

今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

さて、今年度は世間と同様の時期に、本校でもインフルエンザA、B型がそれぞれ流行し、学級閉鎖・学年閉鎖をしたクラスもありました。3月も引き続き校内での感染症予防に努めていきます。ご家庭でも朝の健康観察（検温など）、発熱や体調不良などの症状が見られる場合は無理せず自宅で休養すること等、ご協力お願いいたします。