

【P】

# ほけんだより 3月



浜川小学校 保健室 2018. 3. 1 (木)

おうちの人と読んでね♪

今年度も残りわずかです。みなさんは健康に安全に過ごすことができましたか？この1年間のからだの様子をふり返ってみましょう。今年度も保護者のみなさまにご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。次年度もよろしくお願ひします♪

☆3月のほけんもくひょう☆  
1年間の健康生活を  
反省しよう

## まだまだインフルエンザ流行警報発令中です！

まだ、浜川小学校でもインフルエンザで出席停止になる児童がいます。インフルエンザ様症状や体調不良が続く場合は病院受診をお願いします。

\* 3月1日 (木) 11時現在 欠席状況  
インフルエンザ：9名 発熱：1名

この時期は気温の変化が大きいので体調を崩しやすくなります。生活習慣を整えてウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。手洗い・うがい、換気やマスク等の予防も心がけましょう。

また、学校生活だけではなく家族間や部活動、習い事等からの感染の可能性もありますので、体調の悪い場合は無理して登校などはせず、自宅でゆっくり休養しましょう。ご家庭での登校前の健康観察もご協力よろしくお願いします。

## どんな1年間でしたか？生活をふり返ってみよう！

### 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友達と仲良くできた

# 3月3日はみみの日



ちゅうじえん びょうき  
中耳炎はどんな病気？

ちゅうじえん みみ なか ちゅうじ いた びょうき きゅうげき えんしょう  
中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。急激に炎症が  
おきる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の  
きこえがわるくなる「滲出性中耳炎」などがあります。

ちゅうじえん  
中耳炎にならないためには、どうしたらいいの？

日ごろから、きそく せいけつ せいかつ たいせつ  
す。特に、次のことに気をつけてね！

- ① 耳はいつもせいけつにしておく。
- ② カゼをひかないように、何でもよく 食べ、よく 体を動かす、ぐっすり眠る。
- ③ 定期的に耳の検査を受ける。
- ④ 鼻をかむときは片方ずつ優しくかむ。



① おとをきく



② おとのほうこうを知る



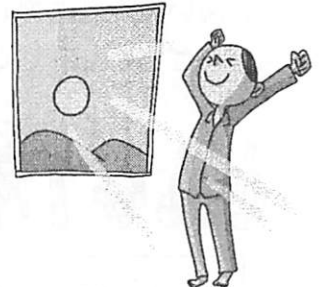
③ からだのバランスをとる



## 健康・安全に気をつけて有意義な春休みを過ごそう！

はやお あさひ あ  
\*早起きをして、朝日を浴びよう！

わたし からだ そな たいないどけい やく じかん じっさい じかん  
私たちの体に備わっている体内時計は約25時間で、実際の時間である1日24時間と約1時間ずれています。そのずれを直してくれるのが「朝の光」です。早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中、元気に過ごせます。



はややす ちゅう じゅしん  
\*春休み中に受診しよう！

けんこうしんだん けつが ないが しか しりよく びょういん じゅしん い じどう  
健康診断の結果（内科・歯科・視力など）病院で受診するように言われた児童で、まだ受診していない場合は春休みを利用して受診しましょう！ご家庭においても子ども達が生がっつきけんこうからだきもちきょうりよくねが  
新学期を健康な体で気持ちよくスタートできるよう、ご協力よろしくお願いします。

\*「いかのおすし」を忘れずに！

いかない のらない おおごえをだす すぐにする しらせる



がいしゅつ つた  
外出するときに伝えよう！4つのポイント

- ① 「だれと？」（友達のお〇さんと）
- ② 「どこで？」（〇〇公園で）
- ③ 「何を？」（遊具で遊んで）
- ④ 「何時までに帰る」（4時30分までに帰る）