

ほけんだより

彦糸小学校
令和6年3月

今月の保健目標

みみ たいせつ いちねんかん けんこう かえ
耳を大切にしよう・一年間の健康をふり返ろう

みなさんはこの一年間、元気に過ごすことができましたか？「早寝早起き
をがんばった！」「外で体を動かした！」など、健康を意識してみたことは
ありますか？4月から新しい学年での生活が始まります。元気に毎日を通
せるように、何か目標を立ててみましょう。



春を感じていますか？

朝と夜の空気は冷たいですが、春らしい暖かな日差しも感じるようになってきて、今の学年での生活も残りの日々が短くなってきました。そして6年生と過ごせる時間も残りわずかとなり、限られた期間の中で6年生にたくさんの「ありがとう」を伝えられるといいですね。



「3月3日」耳の白

3月3日は3（み）3（み）にちなんで「耳の白」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

みみ びょうき いじょう 耳の病気・異常

★耳こうせんそく★

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていけば特に問題は無いので気をつけましょう。

★中耳炎★

風邪をひいたときに鼻水を放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳に侵入して中耳炎を起こすことがあります。熱や強い痛みがあり、鼓膜が破れてうみが出ることもあります。

★滲出性中耳炎★

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラした液（滲出液）が溜まります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

- ・しきりに耳を触る、
- ・頭を振る
- ・耳に触られると
- ・いやがる



- ・テレビの音が大きい
- ・後ろから呼んでも気づかない



ありがとう!



3月9日は「サンキュー」の日だね

たった5文字の簡単な言葉ですが、心を温かくしますね。「ありがとう」と、皆さんは伝えていますか？

人は人の優しさに触れたとき、うれしい気持ちになります。そして、うれしくて幸せなときに「ありがとう」の言葉を伝えたいくなります。ちゃんと言葉にして、恥ずかしがらずに「ありがとう」と伝えましょう。大切な言葉だからこそ、大切な人たちにきちんと届けられるといいですね。



いつも
ありがとう



ありがとう
ございました

心がザワザワするときには…

卒業や進級、進学の時節は「さようなら」と「はじめまして」がいっぱい。

毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かないときには、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっと湧いてきます!!

こんなリラックスはどうか？

- ・好きな音楽を聴く
- ・体を動かす
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る
- ・絵を描く



など…