

ほけんだより3月



R5. 3. 1
一色南部小学校

冬の間に、はりつめていた空気がやわらいで、やさしく感じられるようになってきました。寒さにちぢこまっていた心や体もやわらかく解きほぐされていくようです。

3月5日は、冬ごもりをしていた虫たちが、穴から出て活動を始める頃という意味の「啓蟄」といわれる日です。みなさんにとって3月は進級の準備をする季節です。慣れ親しんだ教室で過ごすのも「あと……日」と数えるほどになりました。6年生のみなさんは、4月からは、環境が変わります。戸惑うこともあると思いますが、この学校で得た学びや経験を生かして、新しい場所で着実に進んでいきましょう。

学年のしめくくりの時期を、みなさん一人一人が春の日差しのような明るい笑顔で過ごすことができますように……。



3月のほけんもくひょう

耳を大切にしよう

1年の健康をふりかえろう

早寝・早起き、栄養バランスのよい朝ごはん
毎食後の歯磨きなど、できなかったところは、しっかり
とできるようにして3学期をしめくくりましょう。

3月3日は耳の日

知っていましたか？ 耳には「音を聞く」こと以外に、
「体のバランスをとる」という役割もあります。



① 聞く

耳がラッパのような形をしているのは、周りの音を集めるためです。顔の両側に2つあるのは聞こえてくる音の方向を知るためです。



② バランスをとる

耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じ取り、その情報を脳に伝えます。

耳はデリケートな器官です。耳の中、外の痛み、音の聞こえ方などに異常な症状を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。



❖治療はすすんでいますか？

本年度の健康診断で、異常が見つかったお子さんには、受診のすすめ(通知)を配付しています。お子さんの健康を保ち、元気に笑顔で学校生活を送るためにも、未治療や治療が途中のお子さんは、春休み等を利用してしっかりと治療を済ませておいてください。また現在、体に不調や気になるところがある人は、医療機関への受診を早めに済ませておくようにしていただきたいと思います。



❖サイズは合っていますか？

この1年で、どのお子さんも大きく成長していることと思います。成長に合わせて、上履きや体育館シューズをお子さんのサイズに合ったものに買い替えるようにしていただきたいと思います。靴のサイズが小さいと、無理やり履くことで、足の正常な成長を妨げたり、かかとを踏み潰して転ぶ危険性が増します。逆に、サイズが大きすぎるのもお勧めできません。今のお子さんに合ったサイズの物を選ぶようにしてください。



学年が変わることを機に、身の周りの物を見直していただけるとありがたいです。よろしくお願いいたします。

❖花粉症について

花粉症の代表的な症状は、くしゃみ、鼻水・鼻づまり、目のかゆみです。春先には、スギやヒノキの花粉が原因となる花粉症が多くなりますが、風邪と症状が似ているため判断が難しい場合もあります。くしゃみ、鼻水・鼻づまり等が続く時は、花粉症の可能性があります。自己判断で風邪薬を服用しないで、そのような場合には、小児科や耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。



❖親子げんきっ子カードについて

親子げんきっ子カードへのご協力ありがとうございました。

睡眠時間が少ないと、集中力の低下や食欲不振につながります。また、朝ごはんは、眠っていた身体を目覚めさせる大切な役割があります。元気に一日を過ごすためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて生活できるとよいと思います。歯みがきは、全クラス80%を超えており、歯みがき習慣が定着しています。今後も、新型コロナウイルスのような感染症に負けない体づくりのために、規則正しい生活リズムを心がけて過ごしてほしいと思います。

1年間、保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

クラス	早寝	早起き	やさい	朝食バランス	歯みがき	はいべん
1-1	62.6%	83.0%	60.5%	73.5%	83.7%	51.8%
1-2	77.4%	82.0%	54.1%	69.2%	88.3%	57.9%
2-1	72.5%	87.5%	69.7%	76.4%	89.5%	56.3%
3-1	67.3%	72.1%	59.2%	73.6%	91.5%	42.4%
3-2	83.6%	82.9%	66.4%	78.1%	91.1%	51.0%
4-1	79.0%	74.2%	76.2%	79.4%	87.5%	56.1%
5-1	77.1%	84.0%	74.9%	79.1%	98.9%	69.7%
6-1	83.3%	73.8%	71.0%	78.4%	97.6%	64.8%

(特別支援学級は各交流学級に含まれています)

