

ほけんだより 3月

令和8年3月
第4 向陽小学校
保健室

いよいよ今年度が終わりに近づいてきました。この1年はみなさんにとってどのような1年間でしたか？
楽しいこと・嬉しいことだけではなく、苦しいこと・悲しいことなどもあったと思います。体だけではなく、
その分みんなの心も少しずつ成長していますよ。

6年生は卒業ですね。最高学年としての1年間は充実したものになりましたか？小学校
最後の行事である卒業式が、有意義な時間となりますように。

また、1～5年生のみなさんは、進級ですね。元気に新しいスタートが切れるように自分
で新たな目標を立てて、新年度に向けて準備をしましょう。



3月3日は耳の日



耳の日は、耳の健康について考える日です。日付の「3」が耳の形に似
ていることと、「みみ」と読めることから、3月3日に定められました。

みみ やくわり 耳の役割



音を聞く



体のバランスを保つ

みみ しかた 耳そうじの仕方



耳の入口を優しく、

2～3週間に1回程度



いちじょうせいいかつ ちゅうい 日常生活の注意



耳の近くをたたいたり、

耳元で大声を出したりしない



耳に異物を入れない、

鼻をかむときは片方ずつ



それ、耳からのSOS

「SOS」 聞こえにくい

「SOS」 耳が痛い

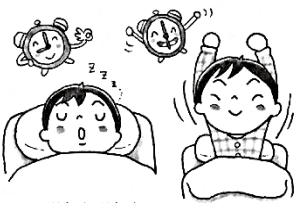







「SOS」 耳鳴りがする

「SOS」 めまいがする

これらの症状は耳の病気の可能性も。
一つでも当てはまったら
耳鼻科に行きましょう。

この1年間、自分の心や体の健康をどのくらい意識して生活しましたか？今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう！

今年度の健康通知表をチェック!

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 <p>早寝早起きをした</p>			 <p>毎日3食きちんと食べた</p>			 <p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			 <p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 <p>週に3回は外で遊んだ</p>			 <p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			 <p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			 <p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

新しい環境に備え親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心してできる時間を増やすことが大切です。

おすすめ
の
心
の
ケ
ア

◎ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

◎ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

◎ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

.....
新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

