

ほけんだより3月

長岡第六小学校
ほけんしつ
2025.3.3

4月からはじまった学年ももうすぐで終わりです。1年前より心も体も成長し、できることもたくさん増えたと思います。6年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。けがをした下級生の手をつないで、優しく保健室に連れてきてくれたり、委員会活動でみんなを引っばってくれたりかっこいい姿をたくさん見せてくれました。6年生ありがとう！



まいにち たいさくせん 毎日うんち大作戦！



うんちが出にくい人はちょうせんしてみよう

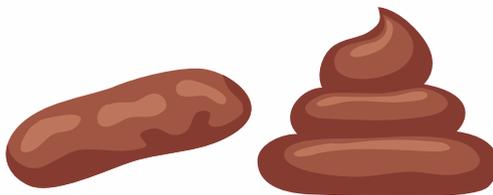
<p>朝ごはんを食べる</p> <p>胃腸が動いてでやすくなる</p>	<p>運動する</p> <p>腸の運動が活発になる</p>	<p>うんちタイムをつくる</p> <p>トイレに座る時間をつくるとでやすい</p>	<p>水分をとる</p> <p>うんちをよい硬さにする。</p>	<p>野菜をしっかり食べる</p> <p>いいうんちの材料になる。</p>
--	--------------------------------------	---	---	--

うんちはお腹からのおたより



カチカチうんち

水分や野菜をとったほうがいいかも。がまんせずトイレに行こう。



バナナうんち

元気なうんち！
水に浮くといいうんちだよ。



ぴちぴちうんち

お腹の調子がわるいかも。感染症や冷えている可能性があるよ。

3月予定

- 5日(水) フッ化物洗口
- 7日(金) 6年生防煙教室
- 12日(水) フッ化物洗口 (今年度最後)
- 6年LGBTQ講演会
- 14日(金) 学校保健会 (フッ化物洗口に関する講演)

3月14日(金)の学校保健会がフッ化物洗口について講演していただける最後の機会になると思われます。
参加希望の方は教えてください。



保護者の方へ

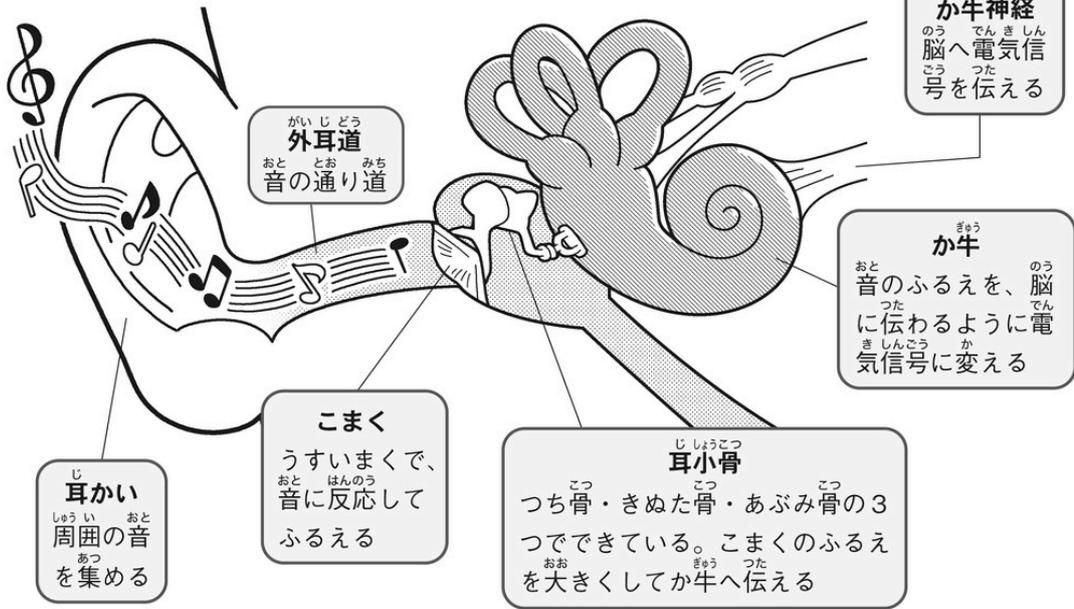
- スポーツ振興センター申請について
学校のケガで医療機関を受診され、スポーツ振興センターの申請をされる方は書類の提出をお願いします。
- フッ化物洗口について
来年度、新しく希望調査は実施しません。現在フッ化物洗口を実施している人は継続して行います。「実施する・しない」で変更がある場合は事前に教えてください。

耳を大切にしよう！

3月3日は耳の日です

耳の役割

耳のつくりと音の伝わり方



© 少年写真新聞社 2025



イヤホン難聴に注意！

イヤホンなどで大音量・長時間聞く生活を続けていると耳の中の細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません！！



イヤホン・ヘッドホンの使い方

- ☆イヤホンをしていても周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする。
- ☆1日1時間未満の使用にする。

穴埋めクイズにちょうせん！



〇〇ズ

〇には同じ言葉がはいるよ

ヒント！
わたしは土の中で生活しているよ

