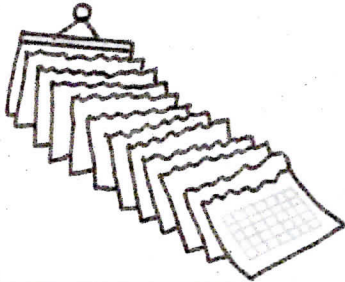


ほけんだより 3月

神埼小学校
保健室 No.13
令和3年3月

寒さが和らぎ、過ごしやすい日が増えてきました。春休みや新年度が近づくとつれ、気持ちウキウキしたりソワソワしたりする人もいるかもしれませんが、しかし、そんなときに限って、思わぬ事故やけが等が起きてしまうことも…。3月は、心を落ち着けてこれまでの生活を振り返る月にしてほしいと思います。

今年度は、新型コロナウイルス感染症対策などで何かと我慢することが多かった1年でした。ワクチン接種も開始されましたが、まだまだ油断は禁物です。感染予防をがんばりましょう！！



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

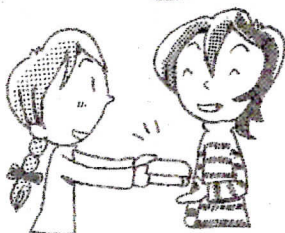
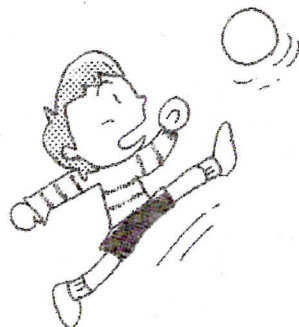


今年一年の がんばり度 チェック表

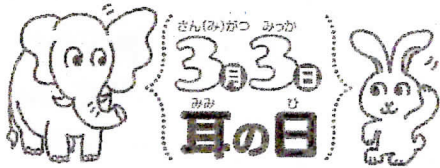
今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふりかえって、反省してみましよう。

チェックの方法：
質問を読んで、○（まる）だと思ったら左の□にチェック（✓）をつけてね。

- マスクを正しく着けることができた
 - 一日三回きちんと食事をした
 - 好き嫌いしなかった
 - よくかんで食べられた
 - はやねはやおきができた
 - 外で元気に遊べた
 - いつも正しいしせいができた
 - 視力が下がらなかった
 - 大きなケガをしなかった
 - 友だちの悪口を言わなかった
 - 友だちを仲間はずれにしなかった
 - 借りた物はキチンと返せた
 - ハンカチ、ティッシュを忘れなかった
 - つめはキチンと切っていた
 - 手洗い、うがいを忘れなかった
 - むし歯ができなかった
- （できたけど治療した人はチェックします）



いくつチェックができましたか？
全部チェックできた人は100点満点！！この生活をしっかり続けましょう。
チェックの数が少なかった人は、来年度はたくさんチェックできるよう、がんばりましょう。



3月3日
耳の日

耳も鼻もつながっています

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり…たいせつな役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたりしてダメージをあたえることのないように使っていきたいですね。



一方、だんだんあたたかくなり、花粉症の人にはつらい時季になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方いじりかんだり、思いきり力を入れたりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージをあたえてしまうかもしれません。



実は、鼻と耳は体の中でつながっています（どちらも同じ「耳鼻科」のお医者さんがみてくれますね）。かたほうずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。鼻も耳も毎日、一生使うもの。自分の体はまず自分がまもる気持ちをお忘れずに。

【保護者の方へ】 健康診断後の病院受診について

本年度はコロナ禍により、健康診断日程変更や、マスク着用や換気をした中での熱中症対策など、お子様の心身の健康や発育発達のための取り組みにおいてご心配をお掛けすることが多かったように思います。保護者の皆様のご協力に感謝申し上げます。

さて、まもなく春休みとなります。健康診断後に配付した「受診のお知らせ」ですが、受診・治療後に学校まで提出をお願いしていましたが、既に受診されているご家庭は提出を、まだのご家庭は早めの受診をお願いいたします。

特に、視力低下は、『黒板の文字が見えにくい』『球技でのボールの動きが見えにくい』など学校生活を送る上で困ることが生じます。眼科での検査や、眼鏡の調節などをお願いします。

また、むし歯は自然に治ることはありません。早期に治療をすることで、痛みや受診日数が少なく済みます。お子様の生涯にわたる歯の健康のために、受診をお願いします。なお、今年度むし歯の治療がお済みでない（プリントを提出されていない）お子様には、受診勧告の文書を配付いたしますので、ご確認ください。

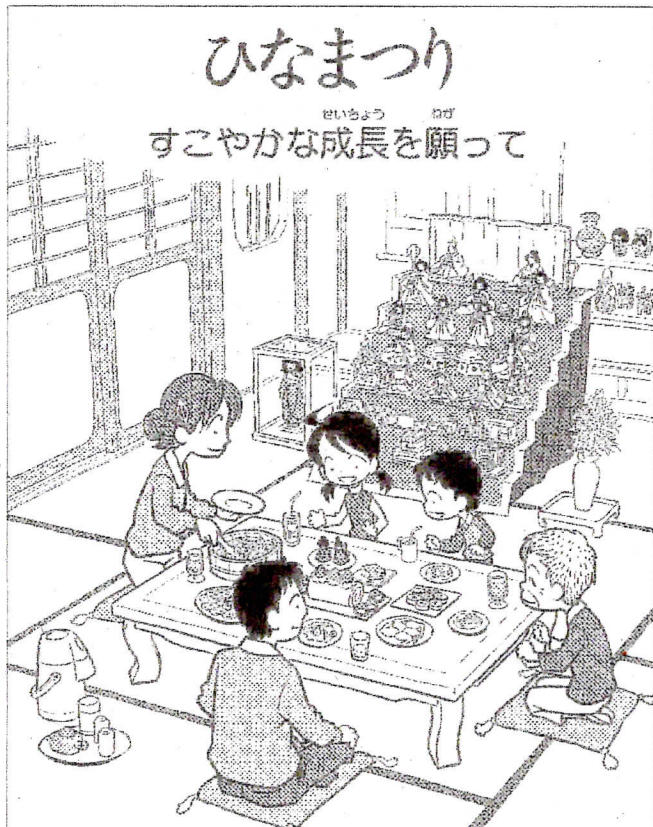
※コロナ禍で受診控えがあるようだと、学校歯科医の泉福先生から伺いました。心配な方は、医療機関の感染対策をご確認の上、受診をお勧めします。

まちがやさがい

おうちのひとと一しょにやってみましょう！

こたえは保健室に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆



家族みなで、季節の行事を楽しみましょう♪