

ほけんだより 3月

令和5年3月7日発行
能美市立寺井小学校

おうちのひとといっしょによんでね

今年度ものこりわずかとなりました。今年一年元気にすごせましたか？どれくらい大きくなりましたか？保健室前の身長計はいつも人気で「やった！130センチいった！」などの声が聞こえてきます。少しずつ、でも、確実に大きくなっているみなさんの姿をほこらしく思います。大きく成長しているみなさん、次の学年にむけて感染症にきをつけて準備をしていきましょう。

3月のほけん目標

1年の健康をふりかえろう！

耳を大切にしよう

みみ たいせつ
▶耳を大切にするために



耳で大きな
声を出さない



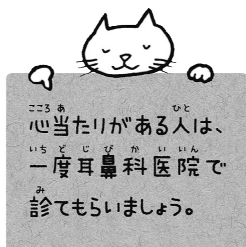
耳や耳の近く
をたたかない



鼻をかむときは片方ず
つおさえる



しょうじょう びょういん
▶こんな症状があれば病院へ



☑ 耳が痛い



☑ 聞こえが悪い



☑ 耳鳴りがする

花粉症かも？

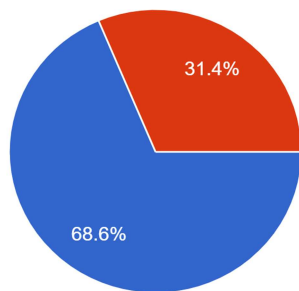
つらい時は医者さんで
みてもらいましょう！

さらさらとした
水っぽい鼻水

目のかゆみ

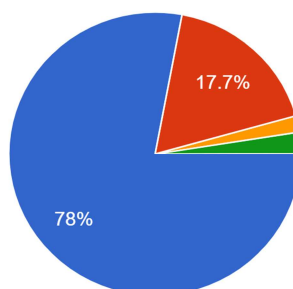
1年間の健康をふりかえろう

今年インフルエンザやコロナにかかりましたか？



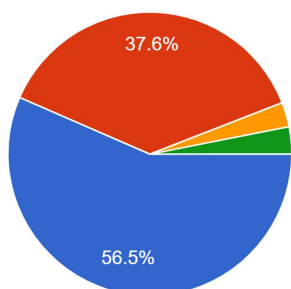
● はい
● いいえ

マスクはきちんとつけていますか？



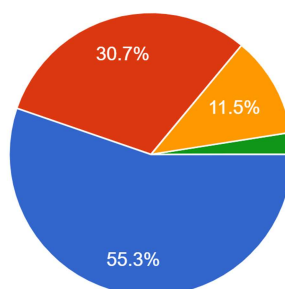
● 毎日きちんとつけています（体育や給食以外）
● 時々つけないけど、だいたいつけています
● あまりつけていません
● ほとんどつけていません

てあらいはきちんとしていますか？



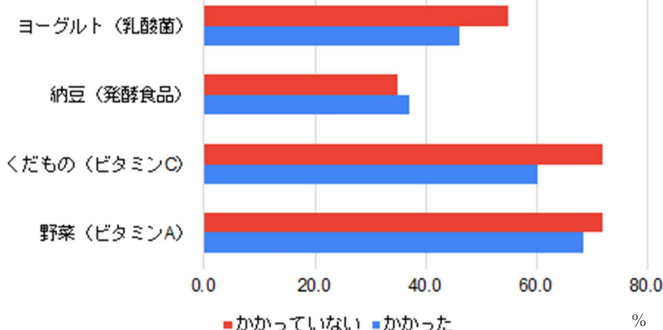
● 毎日きれいにあらっています
● 時々わすれたけど、だいたいあらっています
● あまりあらっていません
● ほとんどあらっていません

睡眠はきちんととれていますか？



● 毎日ぐっすり眠っています
● だいたいぐっすり眠れています
● 日中眠いことがあります
● 日中眠ったり、朝寝ぼけたりしてしまっています

よく食べているものは？



3～6年生にアンケートをとりました。

今年も健康にきをつけてすごすことができましたね。しかし、感染症にかかった人がたくさんいました。ウイルスにまけないために、てあらいを忘れずに、睡眠をきちんととりましょう。感染症にかかっていない人はかかった人よりいろいろなものをバランスよく食べています。

保護者の方へ

健康の記録を返却しました

1月の身体計測の結果が記入してあります。ご確認していただき、表紙の3学期の欄に押印のうえ返却してください。卒業生は返却不要です。今年度、治療がまだ済んでいない場合は、受診・治療を終了させておいていただければ幸いです。

マスクつける？
つけない？

学校では個人の判断でマスクをつけてもいいし、つけなくてもよくなる時期がもうすぐきそうです。

どうするかは自由ですが、人に嫌な思いをさせていいわけではありません。咳やくしゃみが出る時はマスクをしたり、飛沫がとばないようにしてみんなが気持ちよく過ごせるようにしましょう。マスクを3枚配ります。必要な時に使ってください。