

ほけんだより3月

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいいかつ
健康生活の
はんせい
反省をしよう

東大成小学校保健室

3月21日は、ランドセルの日。3+2+1=6で、「6年間ありがとう」という意味があるそうです。もうすぐ卒業する6年生のカバンには、どんな思い出がつまっていますか？

これからもランドセルを使う1年生～5年生のみなさん。「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。自分のランドセル、傷んでいたりしていませんか？春休みの間に中を掃除し、まわりもきれいに拭いておきましょう。また、一年を振り返りながら使った道具を整理し、できるようになったことや次の学年で挑戦したいことを思い、この期間に新年度の準備をしっかりとしましょう。

新たな学年で成長できるように、春休みのうちに心と体もしっかり整えておきましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

「耳を貸す」ということわざがあります。

「人の言うことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友達がいいたら耳を貸して、相談にのってあげてください。話を聞くことで、困りごとが解決する方法が見つかったり、元気がよくなったりするかもしれませんね。耳だけでなく、体が不自由な人や言葉の通じない外国の人など周りに困っている人がいたら、だれにでも積極的に手を貸してあげられるといいですね。

やってみよう/ 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なもので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」



みぎて すいじよく た
右手を垂直に立て、
こゆびがわ ひだりて ころ
小指側で左手の甲を
たた
トンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



3月3日は「耳の日」
3月9日は「サンキューの日」
3月17日は「SDGsの日」
関心をもってみよう！

新型しんがたコロナウイルスかんせんしゅう感染症たいさくの対策かが変わる？



テレビなどのメディアを通して、様々な情報が伝わってきていますが、学校では、さいたま市のルール（マニュアル）によって、感染予防をしながらの学校生活を続けています。ルールが変わったときには、お知らせしますので、それまでは、体温や健康のチェックをし、マスクをして登校してきてください。市内では、インフルエンザや胃腸炎が流行してきています。花粉症で調子が悪い人も増えてきています。3学期終了までもうあと少し、学校で元気に活動できるようにみんなで頑張りましょう。

【保護者の方へ】

マスクのひもが切れてしまったり、汚れてしまったりして、保健室にマスクを取りに来る児童がみられます。感染症対策のため、保健室にはマスクを常備していますが、**各自予備のマスクを持ってくるようお願いします。**



また、新型コロナウイルス感染症の発生は少なくなっていますが、市内の学校ではインフルエンザが急に流行するケースがみられます。発熱時は必ず受診してください。また、熱がない場合でも体調不良の時は無理に登校せず、休養し様子を見てください。御協力よろしくをお願いします。

春休みの「歯みがきカレンダー」はありません。

◆◆◆ 「歯の健康ファイル」をお渡しします ◆◆◆

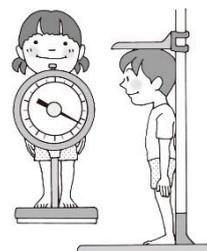
- ・東大成小学校は、むし歯や歯垢のある児童が多いため、歯科予防指導に取り組んでいます。
- ・歯みがきテストや歯みがきカレンダーについては、各家庭にてお子さんと一緒に取り組んでいただきありがとうございました。
- ・今年度は1・2年生は、1学期に歯みがき指導を行いました。ぜひ、第一大臼歯をむし歯にしないように、家庭でも声かけをお願いします。
- ・感染症予防のため、学校での歯みがきや保健指導がなかなか十分にできない状況ですが、3年生以上の児童は、学年に合わせたプリントを「歯の健康ファイル」として持ち帰りますので、お子さんのむし歯や歯肉炎の予防に役立てていただきたいと思えます。御協力をお願いします。
- ・東大成小の児童は、歯科健診で歯垢や歯石の診断が多いです。「歯の健康ファイル」の裏面には、さいたま市の「歯みがき体操」に合わせた磨き方が載っていますので、歯ブラシの向きや当て方に気を付けて、きれいに磨けるように、春休みに大人も一緒に磨いて取り組んでみてください。
- ・家庭での取り組みの様子では、参考になる例がたくさんありました。定期的に受診されている家庭も多いようです。矯正や治療に行った様子などから、歯科予防に関心が高まっているように思います。



むし歯や歯周病は生活習慣病です。ぜひ習慣化するまで、根気強く声掛けしてください。永久歯がむし歯になってしまったら治ることはありません。来年度6月には定期歯科健診を実施します。むし歯の治療が終わっていない・まだ歯科に受診していない場合は、すみやかに治療をお願いします。

4月当初より健康診断が実施されます。

学年末に保健関係の調査を返却します。次年度の健康管理のために、記入上の注意に従って御記入ください。始業式に配布されます組・番号、記入漏れ等を確認の上、4月11日（火）に提出してください。新学期すぐに発育測定を予定しています。



- ・「すこやか」は発育測定時に使用しますので、忘れずに提出してください。（春休み中に身長・体重のグラフを記入して、お子さんの成長の様子を確認してください。）
- ・発育測定時には、体育着を着用して行います。また、女子は下着を着用したまま計測可となっています。