

すこやかだより 3月号

2024.3.1

茅ヶ崎市立松浪小学校 保健室

朝はまだまだ寒い日があったり、日中はとても暖かい日があったり、季節の変わり目は、朝の洋服選びで迷ってしまいますね。そんな気候に対応できるように、ベストやカーディガンなど、脱ぎ着しやすい服を選ぶのが大切です。それから、せっかくなってきた下着はズボンやスカートの内側に入っていますか？外側に出ているとあたたかな空気が逃げて体が冷えてしまいます。下着は「イン」(内側)と覚えておいてくださいね。

3月の保健目標

耳を大切にしよう

健康生活のふりかえりをしよう

ようやくインフルエンザのお休みも減ってきました。来月、6年生は中学校に進学、他学年は1つ上の学年で新しいスタートを迎えます。新年度に向かって、元気にすごしましょう。

この一年のことを考えて書いてみよう

自分発見！わたし、ぼくの成功パターン

自分を知るとスッキリすると高学年の子どもが教えてくれました。

深呼吸してから昨年からの一年をふりかえって書いてみましょう。

チャレンジした(している)こと
(とちゅうでやめたことでもOK)

毎日続けていること

まわりからよろこばれたこと

当たり前のことでもOK
コツコツ続けたこと

小さな成功でもOK
積み重ねれば力になるよ

ほかにもあるかな？

髪の毛や表情を入れて
顔を書いてね

考え方のヒント

自分の中で変化してきたこと

自分で頑張っていると思っていること

落ち込んだけど立ち直れたこと

成長した!と感じたこと

今の気持ち



ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多

いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！
 なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。
 しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われていています。
 大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

耳のことわざ、いくつ知ってるかな？



- 右の耳から左の耳
- 壁に耳あり障子に目あり
- 寝耳に水
- 馬の耳に念仏

知っていることにをいれてみよう

- 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 突然の知らせや出来事にびっくりすること
- 何を言われてもそれを聞き入れないこと



【保健調査票を年度末に返却します】

おたよりを読んで必要事項や緊急連絡先の変更など書いていただき、新しいクラスで提出してください。

【 スクールカウンセラーについて 】

子育てや発達相談など。4月以降の予定は決まり次第ご連絡いたします。

【 食物アレルギーについて 】

年度の途中に、食物に対してアレルギーが見つかった場合はすみやかに担任に伝えてください。

「保健調査表」の書き換えや、「アレルギーに関する調査票」の記入をお願いします。

除去食対応のご家庭には面談日程の希望をお聞きしています。決定しましたらご連絡いたします。必要書類のご準備をお願いいたします。アレルギー調査票も年度末に一度返却します。変更点など記入し新しいクラスで提出をお願いします。

【 スポーツ振興センター災害給付金請求について 】

学校でけがをして医療機関を受診した際に、請求することができる災害給付金の手続きはお済みですか？
 まだお済みでない方は、お早めにご提出ください。また、必要書類に不足がある場合は保健室までお問い合わせください。

【 保健室で貸し出したものについて 】

保冷剤やハンカチ、ゆたんぼ、マスク、下着などを必要に応じて、保健室で貸し出しました。
 残念なことに、まだ保健室に返ってきていないものがあります。年度が替わる前に、一度おうちでも返却していないものがないか確認をお願いします。