

# ほけんだより 3月

千葉市立越智小学校



今年度も残り1か月となりました。この1年間、みなさん元気に過ごすことができましたか？  
今年度はインフルエンザが流行した時期もありましたが、みなさんが手洗いなどの予防をして過ごしていたため、大きな流行にならずに1年を終えることができました。保護者の方もご家庭での感染症対策や体調管理にご協力いただきありがとうございました。

6年生は、もうすぐ卒業ですね。残り少ない小学校生活を楽しく元気に過ごしてください。



## 保健室の1年間 ～今年度の来室状況～ (令和7年2月現在)

体調が悪くて  
来た人数  
**200**人

多かった症状  
★ ふうふう  
★ ずつつ  
★ 気持ちが変わり

ケガで  
来た人数  
**320**人

多かったケガ  
★ だぼく  
★ すりきず  
★ ねんざ

## 3月3日は

### 耳の役割



音を聞く



体のバランスをとる



距離や方向を知る

### 耳も

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。

疲れたって本当?!



耳の疲れ度  
**チュウツク!**

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかう感じがする

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

# やっっておっこう 春休みのうちに

## ✓ 気になるところの治療

気になる症状がある場合は、早めに医療機関でみてもらいましょう。

## ✓ くつや服のサイズの確認

大きさはありますか？成長に合ったサイズで、安全に過ごそう。

## ✓ 借りたものを返す

借りたものは、「ありがとう」の気持ちを込めて、きちんと返そう。

## ✓ 新年度の準備

持ちものや生活リズムを整えて、新しい学年を気持ちよく迎えましょう。

## 健康のために続けてほしい生活習慣



### はやね・早おき

体と心を休めるために寝ることは大切です！



### 歯みがき



最低1日1回は鏡を見てみがこう！

### 食べて、体もすっきり

3食食べることは、よい排便リズムにつながります。朝食は、きちんと食べましょう！



### てあら 手洗い・うがい



病気の予防の基本です！

## あたらしい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

### おすすめ心のケア

#### ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

#### ♥ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

#### ♥ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

