

# 3月 ほけんだより

鹿島小学校  
保健室  
R7.3.3

ほけんしつ ねんかん ふ かえ  
保健室から1年間を振り返って

にちげんざい  
2/25日現在



少しずつ暖かい日が増えてきて、春らしさが感じられるようになってきました。3月は学年の締めくくりの月なので、健康面でも一年間を振り返ってみましょう。



## 3月3日は耳の日 耳を大切にしよう

耳には、「音を聞くこと」「からだのバランスをとること」の2つの重要な働きがあります。耳はとてもデリケートなので、傷をつけてしまわないように気をつけて生活しましょう。

### 耳にやさしい生活をしよう



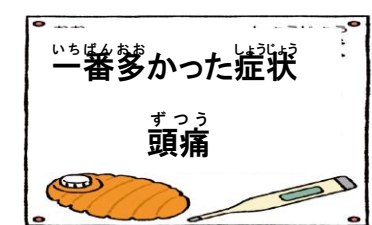
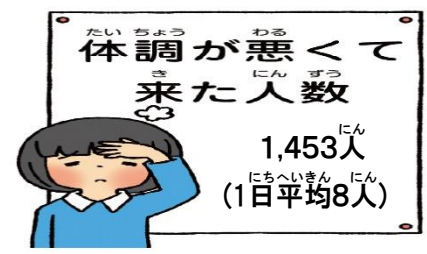
みみもと おおごえ  
耳元で大声をださない



はな かたほう  
鼻をかむときは片方ずつ



みみ ちか  
耳の近くをたたかない



今年度の保健室来室者数は昨年度よりもやや多かったです。元気に外遊びをするのはいいですが、大げがにならないように安全に気をつけて生活しましょう。また、インフルエンザが流行し、学級閉鎖になったクラスもありました。感染症は油断できませんので、手洗いや咳エチケットなどの基本的な感染症対策を続けましょう。

### 新しい学年を元気に迎えるために♪



はやね はやお  
早寝・早起き



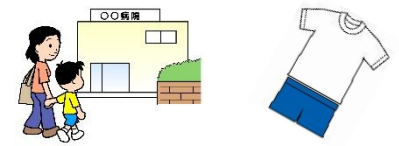
よ しょくじ  
バランスの良い食事



てきど うんどう  
適度な運動

### 春休みのうちにやっておきましょう!

- 気になるところの治療
- 靴や服のサイズの確認
- 赤白帽子や黄色い帽子のゴムの確認



~3月のノーゲームデー、清潔調べのお知らせ~

ノーゲームデー	3月5日(水)
清潔調べ	3月6日(木)

### けんこう手帳について

けんこう手帳を3月中旬に持ち帰りますので、発育の記録や清潔調べのページ等を確認してください。1~5年生は春休み前に担任まで提出してください。6年生は家庭で保管になります。