

ほけんだより 3月

令和7年3月 綾川町立羽床小学校 保健室

1年間の締めくくりの月となりました。この1年でいろいろなことを経験し、心も体も大きく成長しましたね。進学や進級に向けて、今の学年での楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう

これまでの生活をふり返り、できなかったことやもっとがんばりたいことがある人は、今日からできるようにがんばりましょう！



こまめに手を洗った



早ね・早起きをした

できたことは☑をしよう



好ききらいせず食べた



食後の歯みがきをした



よく体を動かした

耳を大切にしよう

Q1. 正しい耳そうじのしかたは？

- Ⓐ 耳かきを奥までつつこむ
- Ⓑ 入りぐちを優しくこする



3月3日は耳の日だよ



Q2. まちがっているのは？

- Ⓐ 鼻をかむときは両方いっしょにかむ
- Ⓑ 耳の近くをたたかない



令和6年度 保健室の1年(R6.4月~R7.2月集計)



6月は、一輪車ブームによるケガや、水泳に関連したケガ・病気が多かったです。来室者が多い曜日は、木曜日でした。がんばった疲れがたまりやすいのかもしれないね。この他にも、話をしたり身長を測ったりなど、たくさんの人が保健室を利用してくれました。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

- こたえ Q1 Ⓑ 耳あかは自然と耳の外に出るから、奥までこすらなくてよい
Q2 Ⓐ ウイルスが耳に入って中耳炎などの病気になるかも…！