

ほけんだより3月

令和 8 年 3 月 2 日
 墨田区立小梅小学校
 校長 増渕 裕美
 養護教諭 榎本 郁恵

3月になり少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。いよいよ6年生は卒業へ向けて、1～5年生は今の学年最後の月です。この1年間の生活を振り返って、よくできたこと、あまりよくできなかったこと、思いうかぶことがあると思います。でも毎日がんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかりと成長しています。これからも自分のペースで一步步成長していってほしいです。



もくひょう

1年間の健康生活をふりかえろう

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

3月は1年のしめくくりの月です。みなさんはこの1年間、生活習慣や心と体の健康に関することで、できたこと、もう少しだったことがありましたか？来年度に向けて、振り返ってみましょう！

はる やす ニ 春休みのうちにととのえておこうニ



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

しんねんどむ はるやす
新年度に向けて、春休
みも健康で元気に過
ごしたいですね。生活
しゅうかん せいかつ
習慣や生活リズムに
きを付けて、しんねんど
元気にスタートでき
るようにしましょう
!!

ちゅうじえん 中耳炎に気をつけよう

ちゅうじえん みみ なか ちゅうじ いた びょうき ちゅうじ じょういんとう はな おく
中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）を
つかないでいる耳管を通じて、はな のどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜを
きっかけにちゅうじえん がおお ほう 放っておくと、なんちょう 難聴になってしまうこともあります。

ちゅうじえん きゅう わる きゅうせいちゅうじえん えんしょう なが つづ まんせいちゅうじえん みみ なか えき
中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がた
まって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

ちゅうじえん つぎ こと き つけ まし ょう
中耳炎にならないために、次のことに気を付けましょう。

- ① かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ② 耳をいつも清潔にしておく。
- ③ 「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ④ 鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



ほけんしつより

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。今年度も大きなけがや病気はなく、子供たちが元気に学校に通うことができ、ほっと一安心していることです。4月から6年生は中学校へ、1年生から5年生は新しい学年へ進級します。新学期には新しい友達や先生との出会いがあり、楽しみにしている人も多いと思います。しかし、環境の変化に不安や緊張が高まることもあります。春休みは、新生活へ向けて心とからだの準備期間として、過ごしてみてください。

6年生には保健調査票の返却と成長の記録をお配りします。1年生から6年生までの身長、体重の成長をグラフにしています。成長には個人差がありますが、平均すると、6年間で身長は約35cm、体重は約23kg 成長していました。一番身長が伸びたお子さんで、6年間で43cmも伸びていました。小学校6年間の成長はとても大きいです。からだだけでなく、心も大きく成長しています。中学校での活躍も応援しています。

