



☆お子さまと一緒に読んでください☆

令和7年3月号 柿岡小保健室

いよいよ6年生は卒業、1～5年生は学年最後の月となりました。この1年間、健康な生活をおくることができましたか？あと1ヶ月で新しい1年が始まりますが、元気に新しいスタートをきるために、残りの日々も健康に気をつけて過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」

やりすぎ注意！ 耳そうじ

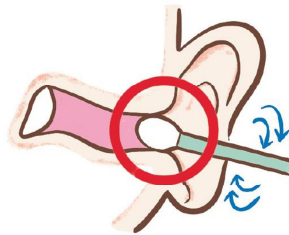
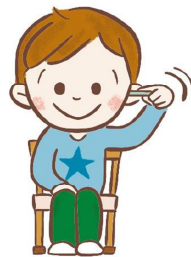
耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



1年間、健康な生活をおくることのできたかどうか、ふりかえてみましょう。

- はやね・はやおきができた。
- はみがきを1日3回できた。
- 時間を決めて、スマホやゲームをした。
- 元気に外遊びをした。
- よくわらった！

チェックしてみてね

おうちのかたへ

保健室からの

お知らせ

☆健康手帳について・・・

3月中に、健康手帳を持ち帰ります。1月に実施した身体測定の結果と、毎月の清潔調べのページのご確認をお願いいたします。ご確認後は、春休み前までに担任まで提出をおねがいたします。なお、6年生につきましては、6年間の成長の記録として、今回をもちましてご家庭に返却いたします。

☆新年度において・・・

もうすぐ春休みがやってきます。春休みは、お子さんが新しい学年へ気持ちを切り替える大切な時期です。元気に新年度をむかえるためにも、学校の日と同じリズムで生活することが大切です。また、むし歯や視力の低下について、治療が完了していない時は、早めに受診していただきますよう、ご協力をお願いします。

今年度も、保健活動にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございました。

校内

オンライン相談



こまっていますか？
「ちょっとしたことを気軽に話せる、相談できる」窓口です。

