ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和　８年　３月１１日発行

いよいよ今年度最後の月となりました。３月はこの１年間を振り返り、来年度への準備をする時期です。「ほけんだより」では、みなさんが健康を土台として、より良い成長ができるよう、「自分の健康は自分で守れる子」を目指した内容を伝えてきました。この１年間、みなさんの心と体の健康生活はどうでしたか？今の生活習慣が 10年後・20年後の体をつくります。自分の生活をふり返り、病気やケガの原因は何だったのか・どうすれば予防できたのかを考えて来年度に活かしましょう。

１年間の健康生活をふりかえろう！

この１年、健康に過ごせましたか？また、どんなことに気をつけて生活しましたか？振り返りをして、来年度に活かしましょう。

できたと思うものにチェック☑してみよう！

- □ **早ね早おきをした**
- □ **毎日朝ごはんをしっかり食べた**
- □ **食事のあとは、ていねいに歯みがきをした**
- □ **石けん手洗い・うがい ができた**
- □ **大きなケガや病気はしなかった**
- □ **休み時間は外で遊んだ**
- □ **友達に協力ができた**
- □ **ゲーム・動画の時間を守れた**

３月９日は「さん(3)」「きゅう(9)」となり
英語の「サンキュー」の語呂合わせになることから
「ありがとうを届ける日」となりました。家族や先生に言えないことも友だちには話せたり、話をしなくてもそばにいてくれるだけで心強かったりしますね。　一緒に遊んで、ときにはケンカをしても仲直りができる友だち・・・　言い忘れた「ありがとう」や「ごめんね」も今のうちに伝えられるといいですね。

おうちの方へ

【成長の記録】を配付します。表紙の３月欄に押印またはサインのうえ、<u>３月１８日(水)</u>までに担任へ提出してください。　※６年生の【成長の記録】は回収しません。

令和７年度　１年間の保健室

◎１年間の来室人数

（3/６現在）

外科（けが）	１７１人
内科（びょうき）	１１１人

◎症　状　別ランキング

外科（けが）

1位　すりきず（39人）
2位　だぼく（27人）
3位　つき指（14人）

内科（びょうき）

1位　きもちわるい（22人）
2位　ずつう（20人）
3位　ふくつう（15人）

耳も疲れるって本当?!

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

耳の疲れ度チェック！

- ☐ なんとなく音が聞き取りにくい
- ☐ 頭がぼーっとする
- ☐ 騒がしい場所がつらく感じる

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。

耳を大切にしよう！！