

ほけんだより 3月

れいわ ねん がつ にち
令和8年3月5日
おおたくりつひがしこうじやしょうがっこう
大田区立東糀谷小学校
ほ けん しつ
保 健 室

とき にあた きせつ はる すす じどう
時にとても暖かく、季節が春へ進みました。児童のみな
げんき
さん、元気にすごしていますか？

がつ につき ひとねん
3月は「ありがとう」と「さようなら」の月です。一年
ふ かえ いま ひと じかん ぶん びょう たいせつ
を振り返り、今、まわりにいる人との時間1分1秒を大切
おも つぎ
にすごしてほしいと思っています。そして、次のステップ
じゆんび とき ねんせい ちゅうがくせい
への準備の時でもあります。6年生はいよいよ中学生です
はやね はやお あさ わす げんき あたら
ね。「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずに、元気に新しい
がくねん
学年をむかえましょう！



こんげつ ほけんもくひょう いちねんかん けんこうせいかつ ふ かえ
<今月の保健目標> 一年間の健康生活を振り返ろう

できたかな？ふりかえってみよう！



はやね はやお
 早寝・早起き



あさ た
 朝ごはんを食べる



てあら
 手洗い・うがい



あさ ね まえ
 朝と寝る前のはみがき



うんどう
 てきどな運動



とも なかよ
 友だちと仲良く



4月から2月の記録です。()は昨年度の記録です。

- ★利用した人 2738人 (2977人)
- ★発熱など内科的な理由 876人 (1116人)
- ★けがのど外科的な理由 1405人 (1564人)
- ★気持ちを整えるなどその他の理由 457人 (297人)
- ★利用する人が多かった月－6月 1日約18人
- ★利用する人が少なかった月－2月 1日約11人

3月3日は耳の白



耳は外からの音を信号に変えて脳に伝える高性能な精密機器のような器官です。傷つけないように、日常生活で特に注意してほしいことです。



たたかない（ごんごどうだん）



耳元で大声をださない



耳に何か物を入れな



鼻をかむときは、片方ずつかむ

保護者の皆様へ

○インフルエンザ B の流行が続いています。

秋のインフルエンザ A ほどの広がりではありませんが、インフルエンザ B の流行が続いています。特徴として、発熱する前に、咽頭痛や風邪症状、倦怠感が見られます。発熱がなくても、こういった症状があるときは、マスクの着用や、無理をせず御家庭で様子を見るなどしてください。また、一度熱が下がった後に再び上がる「二峰性発熱」が見られることがあります。解熱後2日を経過するまでは出席停止期間です。登校については、医師の指示にしたがってください。

6年生と過ごす日が残り少なくなってきました。保護者の皆様、御子様の御卒業、誠にありがとうございます。それぞれにいいところがたくさんあるこどもたち。今年度は最高学年として、下の学年のこどもたちのこともよく気にかけてくれて、保健室もたくさん助けてもらいました。運動会での係活動、学校行事のために黙々と仕事をする様子に、とても感動したのを覚えています。中学生になっても、自分を大切に、元気に進んで行かれることを願っています。これまで保健室に御理解と御協力をいただき、本当にありがとうございました。