

ほけんだより 3月

令和7年3月7日
墨田区立小梅小学校
校長 増淵 裕美
養護教諭 榎本 郁恵



3月になりましたが、東京でも雪が降り、寒い日が続いています。「三寒四温」という言葉を知っていますか？日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、昨日は寒かったのに、今日は暖かい…というように気温の変化が大きくなります。毎日の気温や天気をチェックし、衣服の調整を行い、体調管理に気を付けましょう！



もくひょう

1年間の健康生活をふりかえろう

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや友だちにはすぐ慣れましたか？

5月

連休明け、心身の疲れがで出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に気をつけることができましたか？

7月

熱中症対策をしっかりと行えましたか？

8月

夏休み中も規則正しい生活ができましたか？

9月

スポーツの秋。元気に体を動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を心がけましたか？

11月

猫背にならず背筋を伸ばしていましたか？

12月

感染症対策をしっかりと行えましたか？

1月

いつまでもお正月気分が続いていませんでしたか？

2月

ストレスを上手に解消できましたか？

3月

今年度、心もからだも健康に過ごせましたか？

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、生活習慣や健康に関することで、気を付けることができたこと、新たにできるようになったところはありませんか？「早起きができるようになった」、「苦手なものでも、少しは食べるようにした」など、みなさんができるようになったことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からもぜひ続けてください！！

の生き方 ツをネコに

もっと自由に快適に生活したいな〜と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい!）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



みみ たいせつ 耳を大切に



3月3日は耳の日

「み（3）み（3）」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、日頃から注意してほしいことがあります。それは、

- ★ 耳そじをやりすぎない
- ★ ヘッドホンなどで長時間、大きな音を聞かない
- ★ 耳と鼻はつながっているので鼻を強くかまない

耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、これらのことに気をつけて、耳を大切にしてくださいね。

ほけんしつから

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。

あゆみとともに、1月の発育測定の結果をお配りします。また、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24kg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。

