

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

ねんかん けんこうせいいかつ
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

あたらしいクラスや
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
出ませんでしたか？

6月

はぐち けんこう
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

ねつちゆうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

なつやす ちゆう
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

めにやさしい生活を
心がけましたか？

11月

ねこせ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

かんぜんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
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

こんねん どの ところ
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！！

の生き学ネ ココツ方ぶコに

もっと自由に快適に生きたいな〜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。

