



3月

えがお

令和8年
3月4日(水)
辺土名小学校
保健室

ほけんもくひょう けんこうせいかつ
3月の保健目標：健康生活について振り返ろう！



6年生のみなさんは卒業！その他のみなさんは進級が近づいてきました。みなさんにとってこの一年はどんな年でしたか？体調崩すことなく元気に過ごせた人、身長がたくさん伸びた人、ケガが多かった人、それぞれだと思いますが、心も体も成長したことは間違いなし！。保健室から見ても、「成長したな～！」と感じることがたくさんありました(*^~*)
残りの期間や春休みもたくさん学び、楽しみ、たくさん食べて、次の学年に備えましょう♪

3月3日は耳の白



正しい耳そうじのしかたは？



「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすが！

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



今年度の
保健室利用状況
(2月末現在)



- *内科的・・・182件
- *外科的・・・254件
- *その他・・・15件

*保護者の皆様へ ほけんだより「えがお」を1年間にわたってお読みくださり、ありがとうございました！

おうちの方の
ための

保健便り

R8.3月
辺土名小 保健室
(上原)



今回は、子ども達の自立への関わり方についてです。保健室にやってきた困りごとをきっかけに始まった、活動についてご紹介します。

快適な女子トイレプロジェクト始動

高学年女子や女子職員から「女子トイレの汚れ方がひどい、掃除当番が嫌な思いをしている」との訴えがあり、「どうせなら月経指導と一緒に女子全体で快適な女子トイレづくりができないかな」と考え、4～6年女子と女子職員有志で、ミニミニ集会をおこないました。

生理用品の処理がうまく出来ていない現状を伝え、「女子同士、助け合おうよ。」「自分たちで快適なトイレにしていこう」と呼びかけると、以下のようなアイディアや困りごとが出てきました。

- 「便器をきれいに使おう」というポスターを作って貼りたい。
- 中央女子トイレの入り口にドアが欲しい。体育館の男子トイレにドアが欲しい。
- ナプキンを包むチラシがないから、そのまま捨てているんじゃないかな。
- ごみ捨用のチリばさみが少ない。

自分の思いや気持ちを口に出して、伝えてみる。出来ることは、自分たちで行動してみる。これが10年以内に大人になる女の子たちの自立へのワンステップではないかな～と思います。実現出来ないこともあるし、大人がやってしまえば早く済むことも多いのですが、彼らの出来るレベルからチャレンジする機会や環境を整えてあげると、自立に向かって楽しみながら育つような気がします。毎日接する親や教員は気づきにくいのですが、子ども達が出来るようになっていくことは案外多いものです。そして大人が思いもつかないアイディアを出してくれたりします(*´▽`*) こちらもワクワク♪

おすすめ絵本

「大切なからだ・こころ」(村瀬幸浩 監修, 少年写真新聞社)
「ええところ」(くすのきしげのり 著, 学研教育出版)