



ほけんだより～おうちのかたへ～

# のびのび

四街道市立みそら小学校  
令和8年3月2日

今年度ももう少しでおしまいです。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか。3月9日はサンキューの日。心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、気持ちを伝えられるといいですね。

## 3月3日は耳の日です。



### やりすぎ注意! 耳そうじ

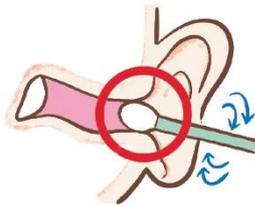
**耳** そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

#### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



#### 約束を守って

#### 耳に優しい生活 をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

#### 保健室

### 1年間の記録



(R7.4月～R8.1月)

#### 来室者

188

人

#### ケガ

77

人

#### 病気

111

人

#### 日本スポーツ振興センター申請について



学校管理下でけがをされ、災害給付金の申請をされる場合は、有効期限が災害発生日から2年間となります。申請をお忘れの場合は、速やかに書類の提出をお願いします。ご不明な点がございましたら、保健室までお知らせください。

保護者の皆様には、毎日の健康観察を始め、学校の保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。



ほけんだより～みそら小のみんなへ～



# のびのび

令和8年3月2日 みそら小学校

【今月の保健目標】

みみ たいせつ  
耳を大切にしよう

ねんかん はんせい  
1年間の反省をしよう

今年度の

## 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム	病気の予防	気持ち	
<p>早寝早起きをした</p>	<p>毎日3食きちんと食べた</p>	<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>	<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>
よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>	<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>	<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>	<p>友だちと仲良くできた</p>
よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる	よくできた できた がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

### を埋めよう! 正しい自転車マナー

① 車道は    がわを通ろう

② 歩道では、車道がわを     通ろう

③    で走らない

④   出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

