

# ひだまり

日光市立大室小学校

保健だより 3月号



## 健康生活の 反省をしよう！

3月に入りまだまだ寒い日が続いていますが、吹く風の中に春を感じる季節になりました。ここのところ風が強い日が多く、空気の乾燥している日が続き、花粉も飛び始めているようです。

御家庭の御協力もあり、インフルエンザA型の大きな流行は落ち着きましたが、今度はインフルエンザのB型で学級閉鎖になる学校も出てきたようです。油断せずに引き続き「うがい・手洗い」「人混みを避ける」など、予防をお願いいたします。元気に3月を過ごし、新しい年度を迎えられるように、御協力をよろしくをお願いいたします。



3月のつぶやき

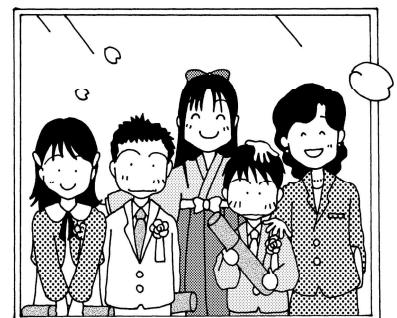


「さようなら6年生」  
「さようなら」  
・・・  
「今、別れのとき～♪」

3月になってから、校舎の中を歩いていると、卒業式に向けて「別れのことば」の練習の声や、式歌の歌声が聞こえてくるようになりました。卒業の季節です。今の6年生と過ごせるのもあと少しと考えると、本当に寂しく感じます。

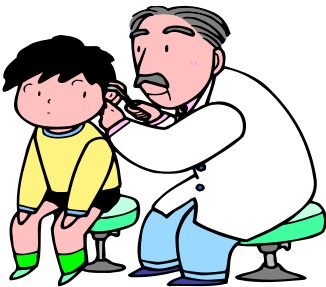
6年生を送る会での「思い出のスクリーン」では、幼い顔の6年生が映し出され、微笑ましいとともに、6年という月日の流れを感じました。そんな幼かった6年生も今では大室小で一番に頼れる存在になりました。6年生になったばかりの4月には入学式の準備をてきぱきと率先してやっていた姿が、つい昨日のこのように思い出されます。清掃の時にしっかり下級生の面倒をみている姿に、体だけでなく心も大きく成長していることをとても頼もしく感じています。

6年生にとってこの大室小学校が、心温まる思い出の場になっていくことを願います。みんなの笑顔は、いつまでも大室小学校の宝物です。



## 3月3日は「耳の日」でした！

○普段は、あまり気にすることのない耳ですが、3月は少し自分の耳について、右のチェック項目をもとに考えてみましょう。



○かぜをひいた時の鼻のかみ方ひとつでも「片方ずつかむ」「強くかまない」などを注意するだけで、大切な耳を守ることに繋がります。

○耳は音を聞くだけでなく、体の平衡感覚を守るという大切な役割もあります。何か気になるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

## みみ・はな・のどのけんこうチェック!

あてはまるところに (○)をつけましょう

( )みみがいたい ☆

( )みみがきこえにくい ☆

〃〃 ( )みみそうじをしていない

( )みみなりがする

( )はなみずがでる ☆

( )くしゃみがよくでる

( )はながつまる

( )はなぢがでやすい ☆

( )のどがいたい ☆

( )のどがあかい ☆



3月になり、今年度もいよいよ最後の月になりました。この一年間はどんな一年だったでしょうか？



- かぜをひきませんでしたか？
- 心も体も健康に過ごせましたか？
- 早寝・早起きができましたか？
- 友だちと仲良くできましたか？
- むし歯の治療はすみましたか？

家族みんなで、ゆっくり振り返ってみましょう。

検査・検診	受診を勧めた人	受診した人	割合
視力検査	75人	47人	62.7%
耳鼻科検診	78人	47人	60.3%
歯科(むし歯)	104人	72人	69.2%

この表は、今年度の健康診断後の受診状況です。御家庭の御協力で毎年受診率が少しずつ伸びています。

自然に治ることのないむし歯の治療率は100%を目指したいところです。受診がまだの方は、この春休みを利用して受診を済ませましょう。そして、心も体も元気よく、新しい学年を迎えて欲しいと思います。

