

ほけんだより 3月号

令和8年3月号
もうすぐ卒業、進級

今年度も早いもので「もうすぐ卒業、進級の季節」になりました。

この1年間を振り返ってみて、思い出

はたくさんできましたか？新しい年は毎年来ますが、

今の学年、クラスはもう二度と体験することはできません。

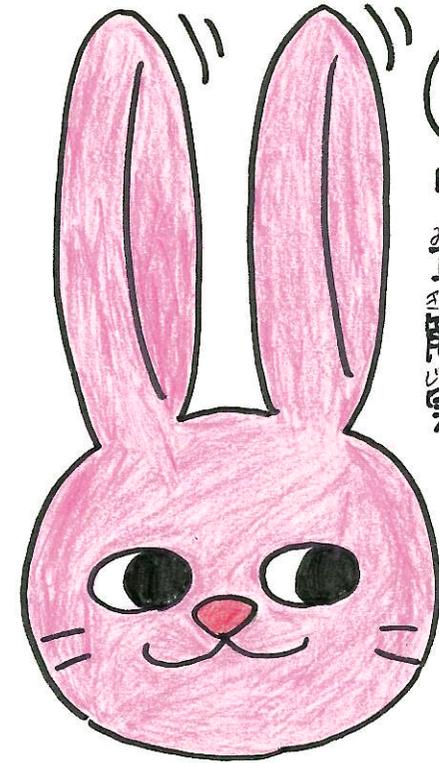
残り1か月を切っていますが、楽しんで、時間を大切に

過ごしてください。そして6年生は、不安や心配事がある人も

いるかもしれませんが、みなさんの未来はきっと楽しいものだ

と信じています。心配しすぎず、焦らずゆっくり次のステージの準備を

してくださいね！



3月3日は「耳の日」

「3」が「耳」の形に見えることから、3月3日は

耳の日とされています。ところでみなさん、自分の

筋肉が動く音を聞いたことがありますか？

実は簡単に聞くことができます！両耳の穴に

指を入れて完全にふさぎます。すると、ゴと

低い音が聞こえてきませんか？これはい

筋肉が伸び縮みすることで聞こえる音なん

です。自分の耳で試してみてください！
⚠️指は奥まで入れすぎないでね。

4月がくる前に... やっておきたいこと

4月はクラスや担任の先生が新しくなったり、環境が変わったりして、心や体にストレスがかかります。スムーズなスタートをまれるように、3月のうちから準備をしておきましょう！

- 「まだやってないこと」を今のうちにやる
- 必要なものを準備する
- 家や学校のものを片づける
- 必要なものを準備する
- 睡眠をとる
- 体を動かす
- 必要があれば受診する

花粉症

最近「なんかが目がかゆい、くしゃみが出る...」そんな人はいませんか？それ、花粉症かもしれません。症状が辛い人は、おうちの人に相談をして、病院を受診したり、薬を飲んだりしてみましょう！

襲来

- ### 保護者のみなさま
- 今年度1年間、戸田南小の学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。来年度も学校と家庭の連携を大切にまいります。
 - 毎年、年度初めにご記入いただいている「保健調査票」について、例年とは異なり今年度末に返却 → 来年度初めに回収となります。記入もれがないようご記入いただければと思います。