

ほけんだより 3月

かわさきしりつしもふだしょうがっこう
 川崎市立下布田小学校
 れいわなねんにがつにじゅうはちにち
 令和7年2月28日
 だいよんじゅうろくごう
 第46号
 <こども向け>



少しずつ暖かい日が増え、だんだんと季節が春に移り変わってきました。花粉も飛び始めています。花粉症の人は早めの対応をしましょう。また、この時期は暖かい日と寒い日が代わる代わるくるので、体調を崩さないように気をつけましょう。

今年度も残すところ、あと1ヶ月です。1日1日を大切に、健康に過ごしてくださいね♪

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

新しいクラスや
友だちには早く
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

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

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

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

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

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

自分の健康を守る最強の味方は自分です。目に見える傷や腫れは相手も痛みや大変さをわかってあげやすいですが、体調面は自分にしかわかりません。自分の体から出されるSOSに耳を傾けましょうね。



綿棒で耳の入口を 軽くなでるだけでOK

がる〜く、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう〜



耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。

3月3日は
耳の日



正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK



ベトベトさん



綿棒のみ

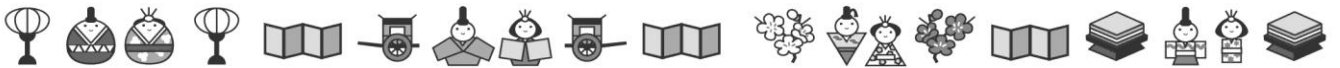
カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。



なんか変？
ちょっと変？
はホントに変！

早期発見

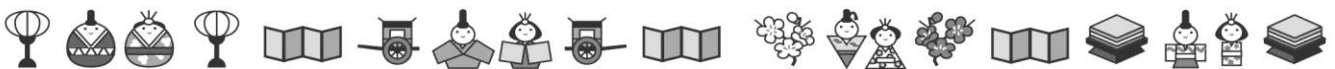
重症化予防



蔓延予防

「いつもとちがう」という直感大事！
無理をしないで 休養しましょう。

まいにち けんこうかんさつ
毎日の健康観察ありがとうございます。ことしに
はい かんせんしょうりゅうこう ひかくてきおつ
入り、感染症流行もなく、比較的落ち着いてい
ねんどまつ む こ
ます。年度末に向け、子どもたちもラストスパー
トをかけて頑張っています。つい頑張りすぎてし
まうこともあり、『いつもと様子が違う』と感じた
きは、休養をすることも大切です。下布田小
ぎょうよう たいせつ しもふだしょう
のみんなで元気に年度末まで乗り切りましょう♪



学校でのケガで受診...



医療費の申請は お済みですか？

申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように...

＜日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です＞

しんがく しんきゅう まえ みしんせい かくにん
進学・進級の前に未申請がないか確認ください。
ふめい てん ほけんしつ し
不明な点は保健室までお知らせください。

ひごろ つか しぶん ねぎら
日頃お疲れの自分を労ってあげてください

足湯のススメ

