

ほけんだより

一年間をふり返って

今年度も3月を残すだけとなりました。まもなく6年生は中学校へ、1年生から5年生はひとつ上の学年へ。みなさんの成長をおうちの方も先生たちも、うれしく思っています。

この一年間、元気に過ごせた人は、ぜひそれを続けていってください。

そして、けがや病気があった人は「あそこで転んで、けがをしたのは?」「あのかぜをひいたのは?」というように、けがや病気になったことの『わけ』を見つけてみてください。そして、同じことが起きないようにするにはどうすればよいかを考えて、ふだんの生活にいかしてほしいと思います。

3月の保健目標：1年間の健康生活を反省しよう。

この一年間、健康に気を付けて過ごすことができましたか?

裏面の一年間の健康チェックをしてみましょう。できていなかったことは

来年度からはできるように心がけて、新学年を元気にすごせるようにしましょう。



中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ①かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ②耳をいつも清潔にしておく。
- ③「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ④鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



ねん かん けん こう せい かつ
1年間の健康生活ふりかえりチェック! 

できたところはこれからも続けて、もう一歩^{つづ}だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



^{はや} ^{はや} 早ね早おきが
できた



^{まいにち} ^{しょく} 毎日3食を
きちんと食べた



^{いっ} ^ぽ すききらいを
へらせた



^{げん} ^き 元気に
^{うん} ^{どう} 運動をした



^{そと} ^{かえ} 外から帰ったあと
^て ^{あら} 手洗いをした



^{おお} 大きなけが・
^{びよう} ^き 病気をしなかった



^{とも} 友だちと
なかよくすごした



^{しょく} ^ご 食後はきちんと
^は 歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした