



ほけんだより3月



2024年 3月号
逗子市立池子小学校 保健室

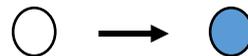
かつほけんもくひょう わんかん せいかつ ふ かえ
3月保健目標：1年間の生活を振り返ろう！

今年度がもうすぐ終わりますね。嬉しかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったことも、今の自分をつくっています。昨日の自分と今日の自分を比べても、大きな違いはないかもしれないけれど、1年前の自分と比べたら、きっと違うはずです。また新しい1年が始まります。今の自分より、1年後、「今の自分のほうが好き」と胸を張れるよう、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

れいわ ねんど
令和5年度をふりかえってみよう!!



どのくらい自分自身にあてはまりましたか。
あてはまるものに、色えんぴつで、色をつけよう！



<からだ>

- 〇病気はしなかった
- 〇大きなケガはなかった



<生活リズム>

- 〇早寝・早起きができた
- 〇朝ごはんを毎日食べた
- 〇外で遊んだり、運動をよくした



<衛生>

- 〇1日3回歯みがきをした
- 〇ハンカチ・ティッシュをいつも持っていた
- 〇手洗い・消毒をしっかりと



<こころ>

- 〇友だちと仲良くできた
- 〇思いやりの心をもてた
- 〇人の親切を受け取ったとき「ありがとう」と言えた



☆来年度も元気よく学校生活を送るために、どんなことを目標にしますか？（健康面）

下の枠に書いてみましょう！！

Large dashed-line box for writing answers.

ようじん ご用心！！ピアスのトラブル！！

◎ピアス穴に細菌感染

ピアスをピアス穴にまっすぐに入れられなかったため、中を傷つけてしまい、その傷口から細菌に感染する。

◎かぶれ（消毒液・金属アレルギー）

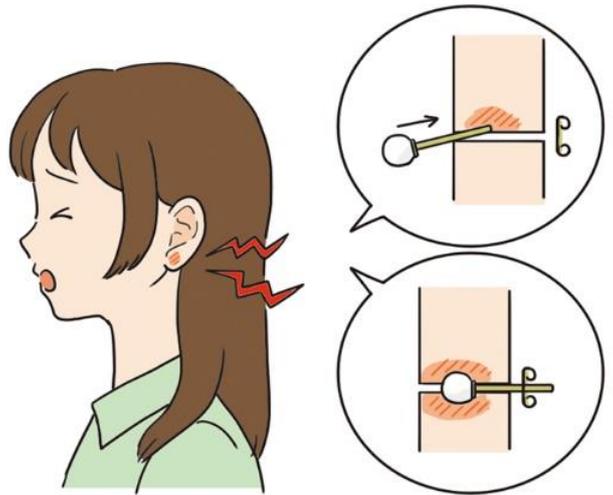
市販の消毒液、またはピアス（メッキも含む）の金属材料によってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみができる。

◎ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスのキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

◎ピアス裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる（急性）、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れていく（慢性）



ファッションとして身につけるピアスですが、一部とはいえ「身体に穴をあける」ことで、こうしたトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなどの異常が気になることがあるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

保護者の方へ

◎保健調査票・耳鼻咽喉科検診票について【重要】

3/25（月）に、『保健調査票』と『耳鼻咽喉科検診票』を一度お返しします。新しい年度になりましたら、新学年の項目部分に必要な事項を記入してください。また健康状態や緊急連絡先に変更がある場合は、赤字で書き直してご提出していただくよう、よろしくお願いいたします。

※6年生のみ…保健関係のもの（保健調査票・健康手帳）は随時家庭に返します。

再提出はありません。

×切 4月8日（月）までに学校へご提出ください。