

### 3月の保健目標

## 健康生活をふり返ろう

3月の保健目標は、『健康生活をふり返ろう』です。ぜひ1年間のふり返り、心身の成長を感じてください。  
まだまだ、インフルエンザが流行しています。各御家庭におかれましては、児童・生徒の健康観察を引き続き徹底していただき、体調がすぐれないときには無理せず休養してください。今年度も学校保健活動に御理解・御協力ありがとうございました。

### 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

## 3月3日は耳の日です

3（ミ）と3（ミ）で「ミミ（耳）の日」と3が人間の耳の形に似ているため、「耳の日」になったそうです。また、この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうで、耳とつながりの深い日なのです。

普段、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にする気持ちを思い出す日にしてください。

＼音とのつき合い方を考えよう／

## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとぎとぎとする



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

## 新年度にむけてのお願い（卒業生を除く）

- ① **【保健調査確認票】** の記入について  
入学・転入時に提出していただいた『保健調査』の変更点等を記入してください。
- ② **【心臓検診調査票】** の記入について  
内科検診、心臓検診時に使用します。記入もれのないようにお願いします。
- ③ **【結核検診問診票】** の記入について  
内科検診時に使用します。記入もれのないようにお願いします。

ブルーファイル配布日：3月19日（木）

提出日：4月 6日（月）

※ブルーファイルに入れて、学級担任にお渡しください。



### \* 主治医意見書及び学校生活管理指導表の提出について（対象者） \*

対象者の御家庭には12月にブルーファイルでお渡ししております（中3は除く）。**提出期限は、3月13日（金）**となっております。定期通院日の関係で提出日より遅れる場合は、連絡帳等で保健室までお知らせください。

また、お預かりしている災害時用3日分の薬の差し替えも行います。移動教室に行った学年の児童・生徒は新しいものに差し替え済みです。小1～4年生は、交換の必要がある場合には、新しいものを御準備ください。特に服薬ゼリーは期限が短くなっているため、交換をお願いします。

御不明な点がありましたら、保健室まで問合せください。



### 3月の保健行事

2日（月）	体重測定	中学部	1・3年生
3日（火）	体重測定	中学部	2年生
4日（水）	体重測定	小学部	5・6年生
5日（木）	体重測定	小学部	1～3年生
6日（金）	体重測定	小学部	4年生

