



令和8年3月2日（月）
青柳小学校保健室
第29号
おうちの人と一緒に読もう♪

3月21日は、3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味を込めて、「ランドセルの日」だそうです。卒業を控えた6年生のランリュックには、どんな思い出が詰まっていますか？6年生と過ごせる時間もあとわずかです。1日、1日を大切に過ごしましょう！



3月3日は耳の日



3の字が耳の形に似ていること、「み（3）み（3）」の語呂合わせにちなんで、耳や聴力に対する関心を高めてもらうために、日本耳鼻咽喉頭科学会が制定しました。

耳を大切にするためのポイント



耳元で大声を出さない



耳の近くをたたかない



片方ずつおさえて
ゆっくり鼻をかむ



耳そうじは
入口を優しくこする



耳そうじは
2～3週間に1回くらい



耳に異物を入れない



●耳が痛い ●聞こえづらい ●耳がつまった感じがする
●耳鳴りがする ●耳だれが出る



もしかしたら耳の病気かもしれません。こんなときは耳鼻科を受診しましょう。



むし歯ゼロまで、あと**51本**！！
「むし歯ゼロ」を達成させましょう！



歯科治療に御協力をいただき、誠にありがとうございます。
治療中の場合は、治療が完了するまで継続して病院を受診するよう、お願いいたします。治療が完了しましたら、受診報告書を御提出ください。
新年度が始まると、歯科健診があります。今年度、異常がなかった人や経過観察だった人も3月中に定期検診を受けるよう、お願いいたします。

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ
お世話になりました いただきます また遊ぼう
ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ
一緒にのクラスでよかった 元気もらったよ
うれしい おかげさまで 光栄です さすが！
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



保健委員会によるウェルビーイング結果

保健委員会によるウェルビーイングを2月17日（火）に実施しました。

★全員が正しい歯ブラシ：6／7クラス

★全員が正しいつめ：5／7クラス

★全員がハンカチを持ってきた：1／7クラス

◎全員が3つの身だしなみを整えられたクラス：ありませんでした。

※4・6年生は、1学年を1クラスとしています。

次回は今年度最後のウェルビーイングです。青小っ子全員が健康に過ごせるように、今日から次のことに取り組んでください。○歯ブラシ：給食の後、歯みがきをする際に、毛先を確認し、普段から点検することを心がけましょう。○つめ：土日のどちらかで切りましょう。○ハンカチ：次の日の授業の準備をする際に、ハンカチもランリュックのところに置いておきましょう。

