

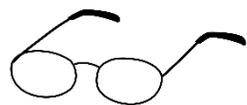
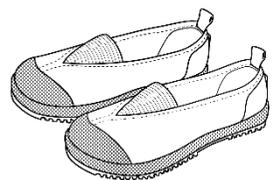
ほけんだより 3月

入学・進級してから1年が経とうとしています。今年は新型コロナウイルスで変化の多い1年でした。学校にきて顔を見てあいさつをしたり…今までの“あたりまえな生活”がどれだけ大切なものだったのか何度も感じました。それと同時に、みんなの思いやりと工夫でできることもたくさんあることがわかって心がほっと温かくなりました。

新しい環境で始まる生活でも、みんなの優しさを感じられる出来事であふれていると思います。これからも自分と相手を守るために手洗い、ハンカチ、マスクをしっかりとしましょう。

📢 コロナに負けるな！桜井谷！ファイト！オー！

また、学校で使っているものをはじめ、ふだん着ている服やはいている靴、メガネなどもからだの成長とともにサイズを変えていくことが必要です。今の自分に合っていないかも…と思ったときにはおうちの人や先生に伝えましょう。



ほけんしつ、こんな1年間でした

2020年5月～
2021年2月26日まで

ほけんしつ き ひと ごうけい
保健室に来た人 合計

2416 人

たいちょうぶりょう
体調不良で
ほけんしつ き ひと
保健室に来た人

991 人

けがで
ほけんしつ き ひと
保健室に来た人

1425 人

インフルエンザに
ほけんしつ き ひと
なった人

0 人!

手洗い・マスク
パワーすごい!

れいわ ねん (2021年) 3月
とよなかしりつさくらいだにしょうがっこう
豊中市立 桜井谷小学校
ほけんしつ

3月のほけん目標
健康な身体と心について考えよう

早起き・早ねができた

食後の歯みがきができた

1年間を
ふり返ろう

きちんとできたものは、
 の中にチェックを入れよう。

手洗い・うがいができた

朝昼晩、しっかりご飯を食べた

こまめに体を動かした

3月3日は耳の日

耳を大切に。大きな音をイヤホンやヘッドフォンで聞いていませんか？
大きな音に慣れてしまうと、生活の中の音が聞こえにくくなってしまいます。自分の耳を大切にできているか振り返ってみましょう。



鼻のかみ方 楽しく練習しませんか？

子 どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。

まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

ティッシュ飛ばし



- ①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹き飛ばす
- ③反対の鼻でもチャレンジ!

親 子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。上手にできたら、自分で鼻をかめるようになってきているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。



必ず
口を閉じるのが
ポイント