



令和6年2月29日 北茨城市立石岡小学校 保健室 No.11

## 1年間ありがとうございました

今年度も残り1か月となりました。今年度は、新型コロナウイルスが5類に移行したことで、学校行事では多くの保護者・地域の方々にご参観、ご協力をいただきましたこと、感謝申し上げます。1年間、保健室では、子供たちのたくさんの笑顔、時に涙を流す姿を見てきました。悩みや苦しいことがあっても、支えてくれる人や応援してくれる人がいることを知ってほしい、そして子供たちが成長した時、今度は人に対して優しくできる強い人になってほしいと思い支援をして参りました。今年度、石岡小の子供たちは、保護者の皆様をはじめ多くの方々の優しさに支えられ、一人一人が心身ともに成長することができたと感じます。1年間、本当にありがとうございました。



### 3月の保健行事

11日(月) 清潔検査



3月3日は「耳の日」です。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか。耳の役割には、音を聞くことや体のバランスをとることがあります。耳の健康を保つために、以下のことに気を付けましょう。

耳のそばで大きな音をさせない

耳掃除は、耳の穴の入口付近を軽くふき取る



耳あかには、耳の中を傷つけないようにすることや、耳に虫が入ってこないようにすることなどの役割があります。耳掃除は2週間に1回程度を目安に、耳の入口を優しくなぞるようにしましょう。



1年間、心も体も元気に過ごすことができましたか。1年間の自分の生活を振り返ってみましょう。4月からの新しい生活に備えて、自分がけがをした時、体調が悪くなった時はどんな時だったかを考えることは大切です。

## 1年を振り返ろう!

「できた!」と思うものに  
〇をつけてね



### 保護者の方へ

- 3月の清潔検査が終了次第、「けんこう手帳」を各家庭に配付します。「せいけつ調べ」のページに、押印とコメントを記入していただいたうえで、学級担任を通じて学校へ提出してください。(6年生は提出の必要はありません)  
**提出〆切: 3月19日(火)**
- 4月から定期健康診断が始まります。体の調子で気になるところがある人は、春休みのうちに医療機関を受診し、医師からの指導・治療をすることをお勧めいたします。

