



令和5年3月5日発行  
日南市立大窪小学校保健室

学校中庭の椿

おうちのかたと  
いっしょによんでね

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。フワフワした気持ちで外出したくなりますが、3月は寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き、急に冷え込むこともあります。外出時は、上着を持ち歩いたり重ね着をしたりするなどして、風邪をひかないよう気を付けましょう。

### 3月の保健目標

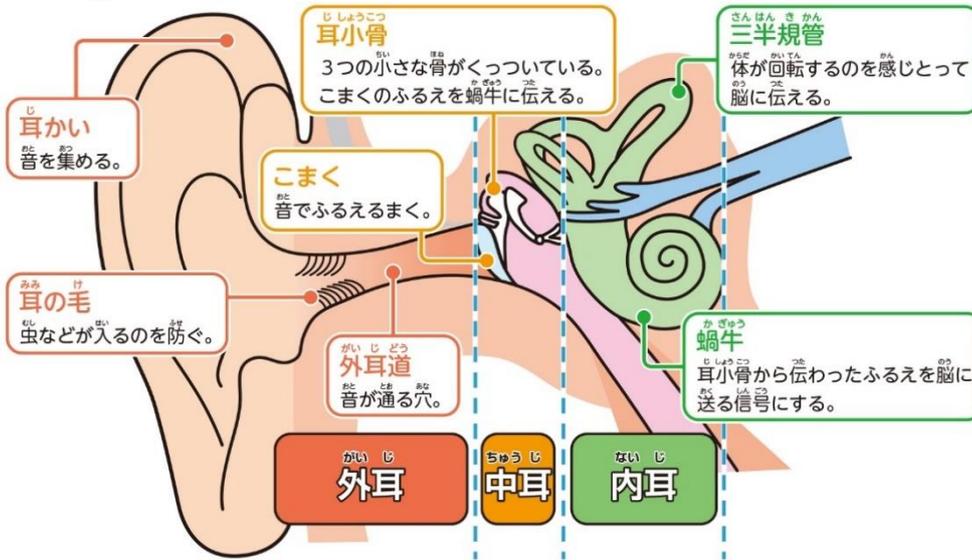
健康生活の反省をしよう。



3月3日は、「耳の日」～耳のしくみを見てみよう！

## 耳の穴の中

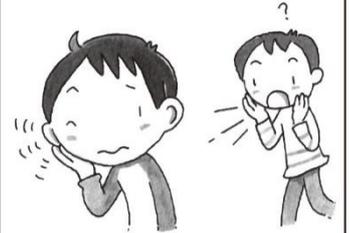
耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分でできている。



こんなときは

## 耳鼻科へ

- 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



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

3月9日は、「サンキュー」の日～「あたりまえ」を「ありがとう」に♡

「あたりまえ」とは、そうあるべきことやありふれているという意味。「ありがとう」とは、めったにない・めずらしいことを意味する有り難いからできた言葉です。3月9日はサンキューの日。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と感謝の気持ちが伝えられたらいいですね。

ありがとう



感謝の気持ちを言葉で伝えよう

### ～保護者の皆様へ～

3月1日（金）は、遠足でした。今回弁当の日の取組は、「ご飯炊き活動」の実施もあり、「おかず弁当づくり」でした。メニュー決めや買い物、朝早くからの準備など、ご協力ありがとうございました。



子ども達に「チャレンジカード」を配付しております。前回同様、保護者の方からも一言書いていただく所がありますのでご記入をお願いいたします。×切りは、3/8（金）です。