



令和7年3月10日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか。  
3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温の差も大きくなる時期です。上着も脱ぎ着しやすいものを着て、自分で上手に調整しましょう。

### 3月の保健目標

健康生活の反省をしよう。



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

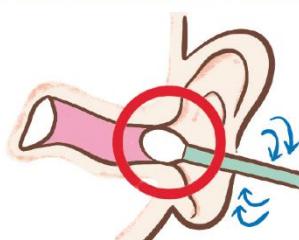
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



「ありがとうございます」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることが分かってきました。



しあわ  
幸せになる

ポジティブになる

けんこう  
健康になる

にんげんかんけい  
人間関係がよ  
良くなる

かんしゃことば  
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにならうにしましょう!

裏面へ続く

～保護者の皆様へ～

3月7日(金)は、お別れ遠足でした。遠足に合わせ「第2回弁当の日」も実施しました。

献立決めや買い物、朝早くからの準備など、ご協力いつもありがとうございます。



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欄がありますのでご記入をお願いいたします。〆切は、3/14(金)です。

昨年、ウォークラリーは実施されず、今回初めて参加しました。さすが「みかんの里 大窪」というだけあって一面に広がるみかん畑、そして山から見下ろす雄大な景色を堪能することができました。

やつて  
春休みのうちに  
おこう



～6年生へ～

ご卒業おめでとうございます。いよいよ4月から中学生ですね。勉強や部活、

今まで以上に忙しい日々になることでしょう。友達をたくさん作って、楽しく元気に中学校生活を送ってください。



保健室からの贈り物

①お弁当の日ファイル…1年生からのワークシートがつづられています。

②成長記録カード…1年生から6年生1月までの成長が記録されています。

③防災備蓄セット…今年度は「避難訓練」はもとより、「救急法講習会受講」「防災キャンプ」、「防災講話とテントや段ボールベッド作り体験」、「防災食作り」など防災について取り組みました。またいつどこで災害が起こるか分かりません。今回学んだことは、いのちの教育にもつながっています。自分のいのちは、自分で守れるよう、普段から意識しておきましょう!