



ほけんだより NO. 124 H30. 3. 1 川本南小学校保健室

### 3月 学年しめくくりの月です！

自分の「夢・目標」に近づくことはできましたか？

かなえられた人、今がんばっている途中の人、あまりがんばれなかった人、あなたはどの人ですか？ 自分の「夢・目標」を普段からどれだけ意識して取り組んでいるかが、とても大切なことです。「夢・目標」に向かってがんばった自分は、間違いなく大きく成長しています。いよいよ、学年最後の月です。また、ここで自分の「夢・目標」をしっかり意識して自分の成長へとつなげていきましょう。



## 祝 さいたまけんがっこうし か ほけん 埼玉県学校歯科保健コンクール優良校受賞！



川本南小は今年度の埼玉県学校歯科保健コンクールで優良校を受賞しました。学校歯科医の藤野先生のご指導の下、むし歯予防のためのフッ化物洗口や歯・口の健康づくりの取組、児童保健委員会やPTAの活動、ご家庭の歯科保健に対する意識の高さ、全校の永久歯のむし歯の本数が大変少ないこと、治療率の高さなどが評価されました。

ずーっと自分の歯で  
おいしく  
食べたいですね！！  
だから今から  
歯と口の健康を守って  
いきます！！



6年生のおうちの方へ\*\*\*\*\*

よろしく  
おながいします！

### 体育着（ハーフパンツ）の寄付にご協力をお願いいたします！

小学校を卒業するため着なくなる体育着を下のお子さんが着たり、ご親戚やお知り合いの方にあげたりする予定がないようでしたら、保健室に寄付をしていただくと助かります。着替え用の体育着のうち、特にハーフパンツが不足していますので、ぜひ、ご協力をお願いいたします。



# 3月3日は みみ 耳の日



3月3日は「耳の日」です。耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な役割があります。耳をたたく、大きな音を出すなど、ダメージを与えないようにしましょう。



そして、あたたかい春が近づいてくると、花粉症の時期にもなります。もう、鼻水や鼻づまりなどの症状が始まっている人も出てきましたが、みなさんは鼻をかむときに、両方の鼻を一度にかんだり、力を思い切り入れてかんだりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろんですが、耳までもダメージを与えてしまいます。

それはどうしてかという、耳と鼻はつながっているからです。片方ずつやさしく鼻をかむことが耳をいたわることになります。耳も鼻も大切にしていきましょう。

かたほう  
片方ずつ  
やさしく  
かもうね!



## 3月9日は「サンキューの日」♪

### 「ありがとう」と「あたりまえ」

3月9日は「3（さん）9（キュー）」の語呂合わせで、「ありがとう（英語でサンキュー）の日」です。「ありがとう」とはめったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」反対は「あたりまえ」になります。みなさんは、何かしてもらったときに「ありがとう」と声に出すことができましたか？ 2月の生活目標にもなっていましたね。特に家族や親しい人には何かしてもらっても「あたりまえ」だと思っていないでしょうか？ 「ありがとう」は心と心をつないでくれます。家族に、友だちに、お世話になった人たちに「ありがとう」と声を出して感謝の気持ちを伝えましょう。

あと少して、6年生や1年間過ごした教室ともお別れです。感謝の気持ちを「ありがとう」の言葉、そして行動（しっかりした態度や清掃など）で表したいですね。