

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
千代田区立麹町小学校  
校長 田村砂弥香  
養護教諭 野地ひとみ

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。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の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で調節ができるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫して過ごせるとよいですね。



## 3月の保健目標 「一年間の生活を振り返ろう」

今年度の生活を振り返ってみましょう。できなかったことは来年度できるとよいですね。春に注意することや春休みの生活リズムについても載せたので読んでください。

### 1年間をふり返って できたものに✓を入れよう

- 早寝早起きをした
- 朝ごはんを欠かさず食べた
- バランスの良い食事をした
- 食後の歯みがきを忘れなかった
- 元気に体を動かした
- 大きなけがや病気をしなかった
- 手洗いをしっかり行った
- スマホやゲームは利用時間を決めて守った
- 人に親切にした
- あいさつをきちんとした
- ストレスを上手に解消した
- 困ったときは誰かに相談した

### 春の5Kに 注意して!



- 寒暖差 (Ka-んだんさ) …昼間暖かくても朝晩は冷え込みだり、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (Ka-ふん) …スギ花粉が飛ぶ時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (Ka-んそう) …保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (Kyō-うふう) …風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも!
- 黄砂 (Kō-うさ) …東アジアの砂漠の砂などが飛んできて、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。

### 春休み生活リズムをつくる朝の3ステップ



### 保護者の皆様へ

- 卒業式間近に6年生へ保健調査票を返却します。学校への提出は不要です。
- 4月は保健関係の提出物が多くなります。来年度もご協力よろしくお願いいたします。