

ねんかんかえ 1年間をふり返ろう

この1年、みなさんはどう過ごしてきましたか？自分の生活をふり返り、「できた」ものには口の中にチェックをつけましょう。あなたは、どのくらい健康マスターに近づけましたか？

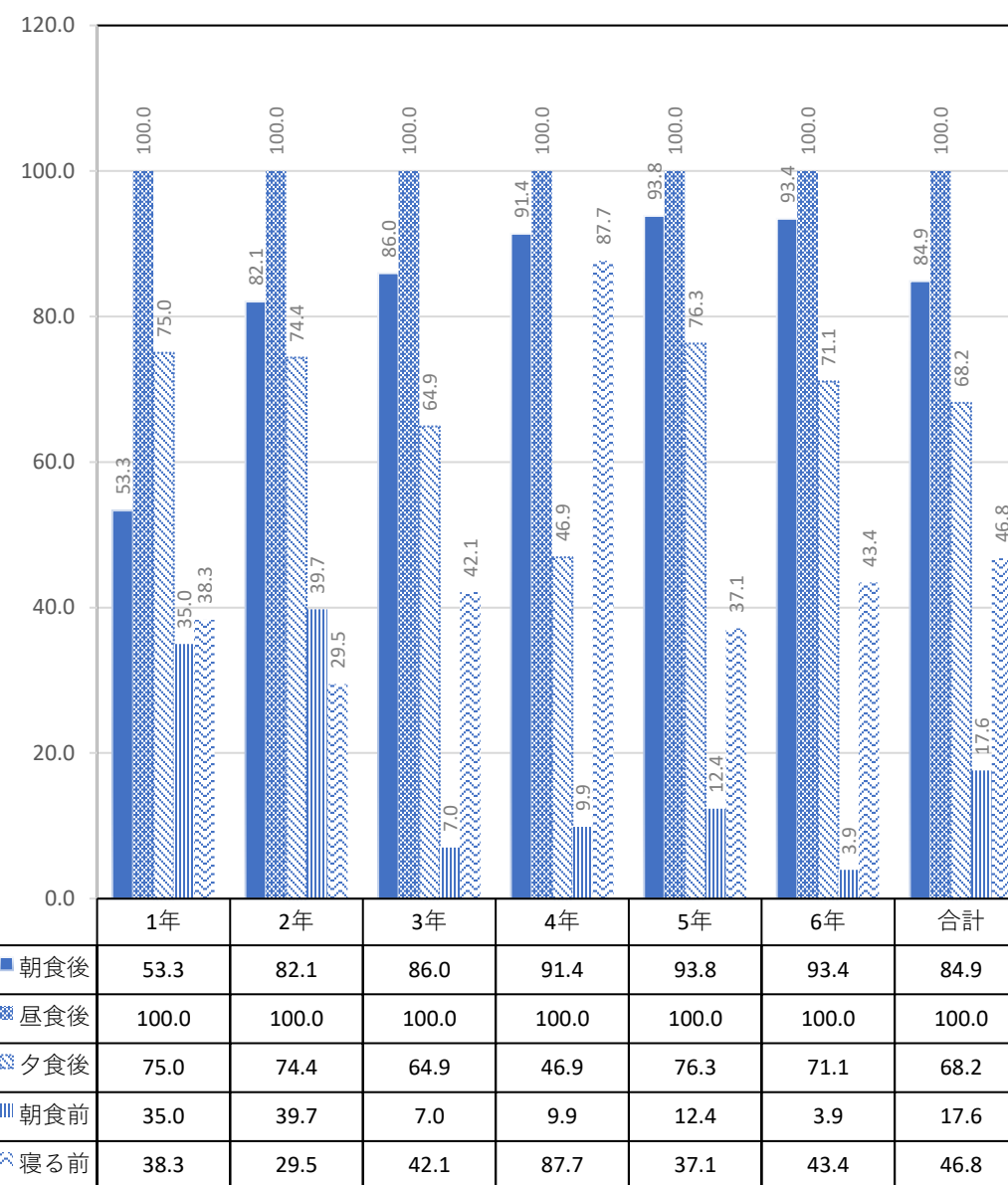
スタート

はや はやお 早ね・早起きができた ☐	あさ まいにち 朝ごはんを毎日食べた ☐	しょくご は 食後、歯みがきをした ☐
けが びょうき けが・病気をしなかった ☐	まいにちから うご 毎日体を動かした ☐	まいにち 毎日うんちをした ☐
て せ であら 手はせっけんであらった ☐	ハンカチは毎日 もちあつた ☐	スマホやゲームは じかん まも つか 時間を守って使った ☐

ゴール

チェックが7～9個 お見それ しました！ この調子で いこう！	チェックが4～6個 おいしい！ もう一息で けんこう 健康マスター だね！	チェックが0～3個 けんこうしゅうかん 健康習慣が み 身につくまで あと少し！
---	---	--

いつ歯をみがきますか



2月に「いつ歯をみがいているか」の調査をしました。学年によって違いはありますが、歯をみがく習慣化はまだできていません。もちろん、よくできているお子さんもいます。今年度は新型コロナウイルスの感染防止のため、みがき残しの染出しや、歯みがき指導もできませんでした。来年度は再開できることを願っています。まず、歯みがきをすることを、健康な生活の第一歩として、ご家庭でも、食べたら歯をみがくようにお声かけをお願いします。

ほけんだより

長倉小学校
保健室

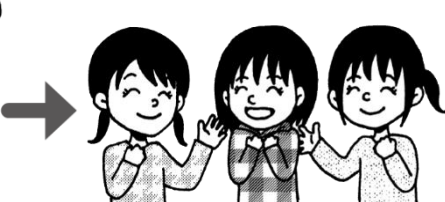
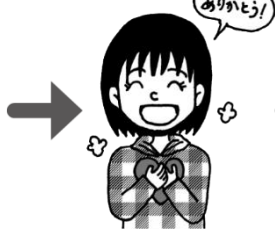


3月の保健目標
一年間の健康生活の反省をします

3月9日は、3と9で「サンキュー」なので、「ありがとう」の日です。多くの人に感謝をしましょう。保健室からも、みなさんに「ありがとう」と伝えたいです。新型コロナウイルスの感染防止のため、生活の仕方が変わり、お願いすることが多くありましたが、協力していただき本当に感謝しています。4月から、6年生は中学生になります。新しい環境になりますが、自分らしく過ごしてください。1年生から5年生は一つ学年が上がります。新しい教室での先生や友達との出会い、楽しみです。日ざしがやわらかくなり、草花が芽吹く春。みなさんの笑顔がたくさんふえますように～

♡「ありがとう」というと、こんないいことがあります♡

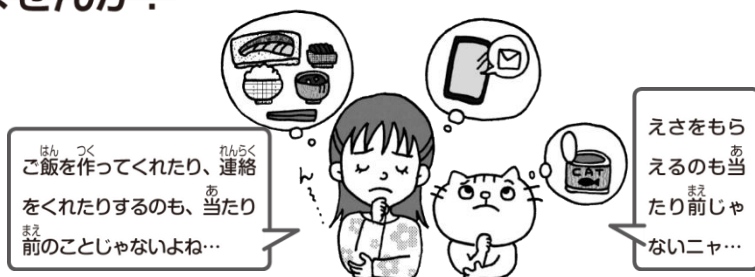
- ①相手の心が ②言った自分の心も ③それを聞いていた周りの人が、
あたたかくなる あたたかくなる 助けてくれるようになる



ひと かんしゃ
人に感謝すること、自分のできること、できないことが見極められるようになるよ！

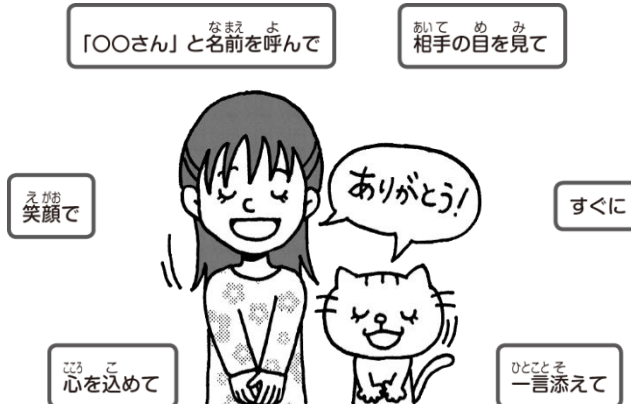
あ まえ おも
当たり前と思いませんか？

「してもらうのが当たり前」だと考えてしまうと、感謝の気持ちも持たなくなります。あなたは「してもらって当たり前」と考えていることはありませんか？



「ありがとう」と言うときのポイント、

何かにしてもらったときに「ありがとう」の前に、「○○してくれてありがとう」と言うと、言ったあなたも、言われた相手もハッピーになります。「ありがとう」をたくさん言いましょ。



3月3日は「耳の白」



①. 耳の働きは ②. 音を聞く ③. 体の傾きを感じる ④. 体の回転を感じる
为什么呢？



右の3つから、正しいものをすべて選びましょう。



A. ①②③

ぜんぶ正しい

耳には、音を聞くだけでなく、体の傾きや回転を感じる働きがあります。乗り物酔いになる原因にも、耳が関係しています。また、耳が左右に2つあるのは、音の届く速さの違いから、音がした方向を知るためです。

耳が嫌がる4つのこと

× 耳をたたく



× 鼻を両方 いっぺんに強くかむ



× 耳元で 大声を出す

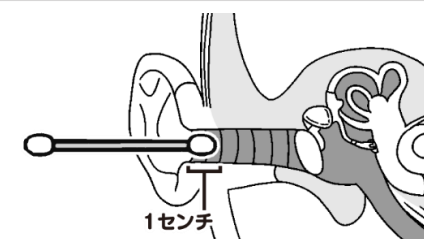


× ヘッドホンで 大きな音を長時間聞く



耳そうじのポイント

耳の奥まで綿棒を入れたり、ぐりぐりと力を入れてそうじしたりしていませんか？ 耳を傷つけたり、耳あかを奥に押し込んでしまったりかもしれません。耳そうじをするときは、綿棒などで、耳の入り口1センチほどのところを優しくふき取りましょう！



春休み中も、自宅での健康観察をお願いします。

春休みも、家庭用健康観察記録票の記入をお願いします。体調不良の場合は、外出をさけ自宅ですごしましょう。手洗い、マスクの着用は、引き続き、感染しない・させないために続けましょう。4月8日に、元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

うらに、歯みがきアンケートの結果と、「1年間をふり返ろう」のチェックがあるのでチャレンジしましょう。