

すこやか 3月

令和5年3月1日
羽生市立村君小学校
ほけんだより

3月になり少しずつ暖かさを感ぜられるようになってきました。今年度もあと1カ月です。3月は1年のしめくくりの月です。1年間、体だけでなく心も大きく成長したことを思います。残り少ない3学期ですが、6年生は卒業にむけて、1～5年生は進級にむけて、1日1日を大切に過ごしていきましょう。

3月の保健目標

- <保> 教室や身のまわりをきれいにしよう
- <歯> 歯・歯肉の健康生活をふり返ろう
- <食> 一年間の給食に感謝しよう



1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、できたことには○、できなかったことには×をつけましょう。できなかったことは、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね・早起きができた。 	<input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで、残さず食べた。 	<input type="checkbox"/> 食後にきちんと歯みがきをした。 	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきた。
<input type="checkbox"/> こまめに手洗いをした。 	<input type="checkbox"/> 元気に体を動かした。 	<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアと上手に付き合えた。 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した。

3月3日は



耳の日

みみ 耳のはたらきを知ろう

3月3日は「耳の日」です。耳のはたらきといえば、みなさんは何が思い浮かぶか？耳は「音を聞く」以外にも「体のバランスをとる」というはたらきをしています。ふだん休むことなくはたらいている耳のことを考え、大切にしましょう。



耳のはたらき その1 お音を聞く

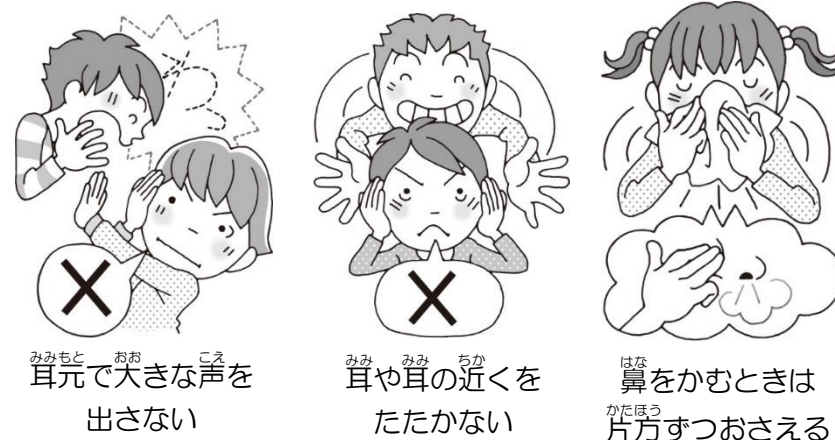
ラッパのような形で、周りの音を集めます。耳が2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。



耳のはたらき その2 体のバランスをとる

耳のおくにある「内耳」という部分で、体のかたむきや、回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

耳を大切にするために、こんなことに気をつけよう！



耳元で大きな声を出さない

耳や耳の近くをたたかない

鼻をかむときは片方ずつおさえる



ヘッドホン難聴に注意！

イヤホンやヘッドホンを使うときは、音を大きくしすぎない。長時間使わない。

☆☆ 1年間の生活をふり返って…ほけんしつよい☆☆

今年もみなさんの成長したところやがんばったところなどをたくさん見ました。この1年がんばった自分をほめてあげてください。4月からもみなさんが心も体も元気に過ごせるように願っています。

また、保護者のみなさまには、今年度も毎朝の検温や健康観察など、学校の感染症対策や学校保健活動に御理解、御協力をいただきありがとうございました。