

ほけんだより



おおさかしりついくえしょうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2023.3

3月の保健目標は…

ねんかん けんこうせいかつ かえ
1年間の健康生活をふり返ろう です。



少しずつあたたかくなってきましたね。3月は学年のしめくくりの月です。この1年、健康にすごすことはできましたか？また、どんなことができるようになりましたか？

できるようになったことを思い出すと、自分の成長が確認できて自信につながりますね。

さて、3月9日は「サンキューの日」です！家族や友だちとの生活のなかで、「うれしい」や「ありがとう」など、感謝の気持ちを伝えてみましょう。みんなの心がポカポカするような、やさしい言葉でいっぱいになるといいですね！！

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

この1年間をふりかえり、できていたらチェックをしてみましょう！みなさんは、何個チェックがつきましたか？

チェックの数が少なかった人は、来年はもっとチェックを増やせるようにしましょう！全部チェックがついた人は、来年も全部チェックがつくように頑張りましょう。



早ね早起きができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

3月3日は「耳の日」耳を大切に



耳にはこんなはたらきがあります

音や声は
外耳道を通って
こまく鼓膜をふるわせ、
そこから
中耳→大脳へ
と伝わって、
「聞こえた」と
感じます。

からだのバランスをたもつ



耳の中の
三半規管と
前庭で
からだの動きを
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

耳には、音を聞き取ったり、バランスをたもつという大切な役割があります。そんな耳を守るためにも、耳にやさしい生活を心がけましょう!!

また、耳に違和感を感じたときは、すぐに耳鼻科を受診してくださいね。

耳のSOSに気づいて！



耳をたたかないで！



耳元で大きな声を
出さないで！



強い力で
鼻をかまないで！



イヤホンなどで
長い時間大きな音を
聞かないで！

ランドセルにマスクの予備を

入れておいてください！！

よごれてしまったり、ひもが切れたりした時のために

1・2枚ほどランドセルの中にいれておいてください。

