

3月 ほけんたより

令和5年3月2日
 関川小学校
 NO.11
 保健室

3月は、学年のしめくりの月です。この1年間はどのような年でしたか。楽しいことや大変なこともあったと思います。でもたくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体も大きく成長しているはずで、できるようになったことを思い出しながら、新しい1年の目標を立ててみましょう。

<3月の保健安全目標>

- 【保健】○耳を大切にしよう
○健康な生活について反省しよう
- 【安全】○1年間の反省をしよう



<3月の保健行事>

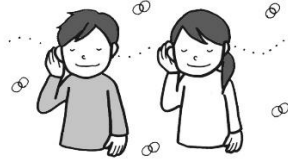
- 8日(水)：体重測定・清潔調べ(全学年)
- 10日(金)：全学年健康手帳を返却します。3学期のコメントの記入と確認印を押しした後、再度学校へご提出ください。



3月3日は「耳の白」です!

「33」の「3」をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから、3月3日は『耳の白』とされています。

耳はさまざまな音を聞くために、いつも大活躍しています。そして、耳には、音や声を聞くだけでなく、他にも役割があります。例えば、バランスが保てるのは耳の働きのおかげです。ふだん、休みなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう。



いくつわかるかな?

耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をまく」ことともう一つはなにかな?

A 耳かきをする
B しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽を聞き続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。

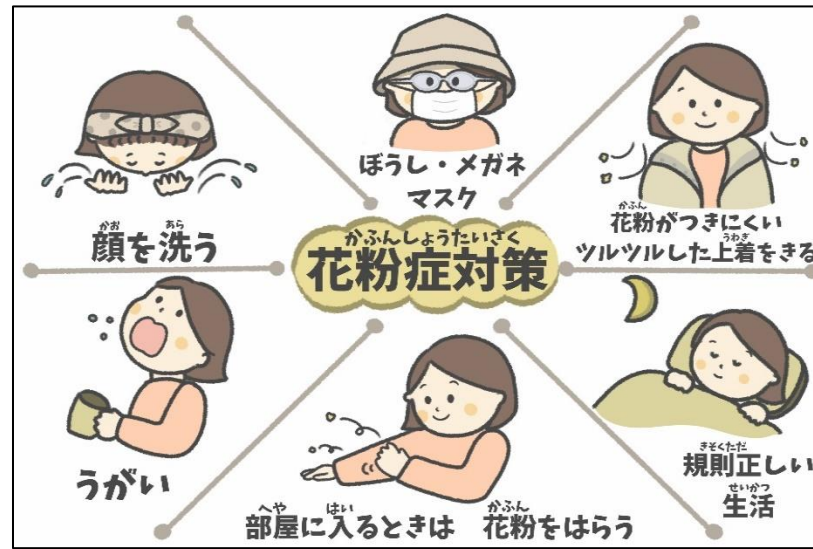
耳のこと、どれだけ知っているかな?

耳あかってなに?

A 古くなった皮ふ
B 古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

自分のできる花粉症対策をしよう!



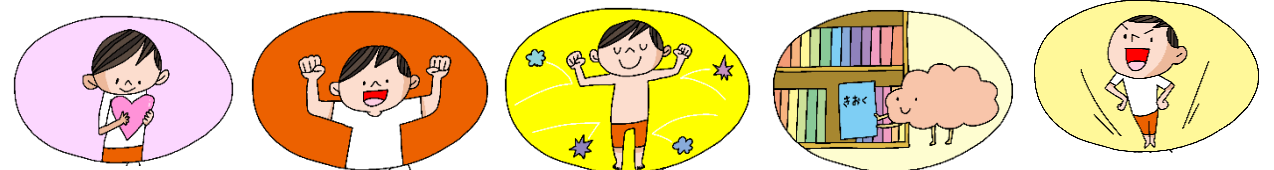
花粉がよく飛ぶのは次のような日です!
 ☆晴れて気温が高い日
 ☆前の日が雨だった日
 ☆乾燥して風が強い日
 こんな日はしっかり予防対策をしましょう!



よい「睡眠」をとる生活をしよう!

～よくねるといいことがたくさんあります!～

- 体のつかれがとれる。
- 心が落ち着く。
- 記憶を整理する。
- 成長ホルモンが出る。
- 病気を防ぐ。



☆小学生のみなさんに必要な睡眠時間は、『9～10時間』です!!

これにトライ

早起きをする

これにトライ

朝、カーテンを開けて朝の光を浴びる

これにトライ

ひるま昼間によく運動する

これにトライ

部屋を暗くして寝る

これにトライ

スマホやゲームは寝る2時間前にやめる

よい睡眠をとるための行動を生活の中に取り入れましょう。