

ほけんだより 3月

令和3年3月12日(金)
美郷町立美郷北学園
保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春らしいやわらかな太陽の暖かさを感じるようになってきましたね。

3月は、学年のしめくくりの月です。もうすぐ卒業、卒業、進級を迎えるみなさん！3学期も残りわずかとなりました。春休みが明けたら新しい学年が始まります。気持ちよく新学年を迎えるためにも、この1年のふり返りを今のうちにしっかりして、次の学年に向けて準備をしましょう！

もうあぐだね



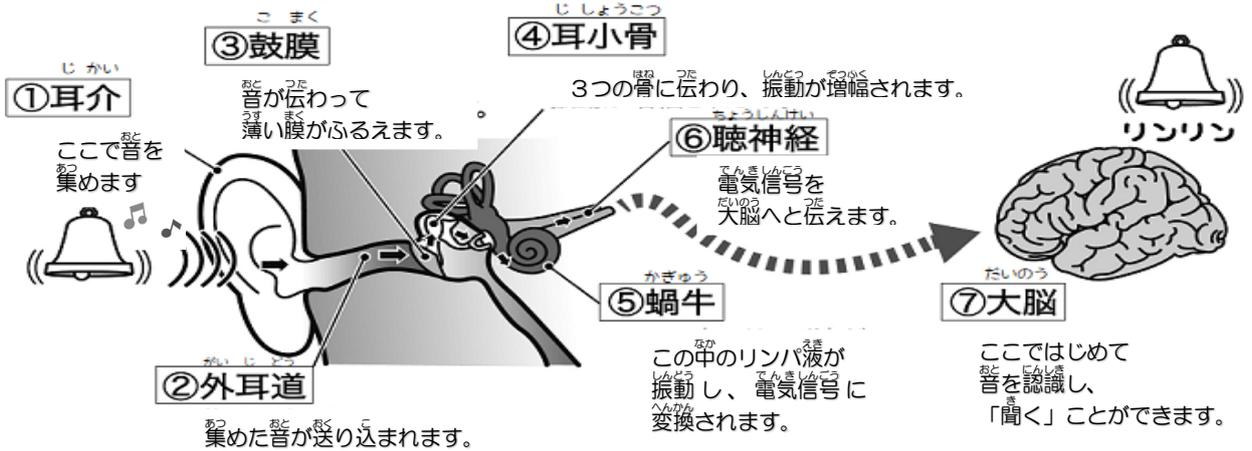
耳のしくみはどうなっている？



みみ 大切にね

眠っていても物音で目が覚めたりと、耳はずっと働き続けている器官です。また、音だけでなく、体のバランス感覚にも大切な役割を果たしています。

音を「聞く」までの道筋は？



耳そうじ しすぎはダメ

実は耳あかにもこんな役目があります

- 弱酸性で殺菌効果がある
- 敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- 苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは NG!



耳そうじ しなすぎもダメ

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

耳そうじの正しいやり方は

- ◎ 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- × 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- × 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

3月9日は「ありがとうの日」

～1年間の「ありがとう」を伝えよう！～

みなさんは最近「ありがとう」と言っていますか？

「ありがとう」という言葉は、自分が相手に言っても、相手から自分に言われても、うれしくて気持ちのいい言葉です。感謝の気持ちは、心の中だけで感謝をしても、相手には伝わりません。感謝は言葉にしてこそ、初めて伝わるものです。

恥ずかしさや照れくささもあって、なかなか言えていない

「ありがとう」を伝えてみるとよいですね！

この1年間で 何回、言えた？ 何回、言われた？



多ければ多いほど
Happyになれる言葉ですね。



1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

はやねはやおきをした

いつも正しい姿勢ができた

ごはんの後に歯みがきをした

手洗い・うがいをした

外で元気に遊んだ

スキキライせず何でも食べた

毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた！

4～6つできた！

すごい！

その調子で
健康習慣を続けよう

もう少し！

できなかったことは、
新しい学年の目標にしよう

1～3つできた！

どれもできなかった

がんばって！

ほかの健康習慣も
取り入れてみよう

ざんねん！

まずは、できそうなものから
取り組んでみて

春休みの過ごし方を考えよう！



4月から新しい学年になるみなさん！気持ちよく新年度を迎えるためにも、春休みのうちに体と心を整えて、準備をしておきましょう。

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うち治療しておきましょう。



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありませんか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

提出物の確認も！



【早寝・早起き・朝ごはん】は基本です。ゲームやテレビも時間を決めるようにしましょう！