

ほけんだより 3がっ

さくら小学校 保健室 R7, 3月号 No.11

3月はしめくくりの月です。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成長しているはず。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。

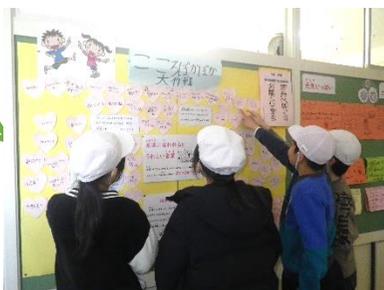


ぽかぽかことば

「友達にしてもらったり、言ってもらったりしたことであれしかったことば」を保健委員会から全校のみんなに呼びかけてハートの紙に書いてもらいました。



「ありがとう」「一緒にあそぼう」「いつでも相談してね」「すごいね」「だいじょうぶ?」うれしい言葉をさがしていたら、心がぽかぽかになったよ!



【保護者方へお知らせとお願い】

3月11日(火)

衛生検査 (ハンカチ、ちりがみ、歯ブラシ、つめの確認)

3月12日(水)~14日(金)

歯みがきチャレンジ(さくら小歯みがき100%を目指すための取組)

児童保健委員会が中心になって取組を行っています。歯の健康は、脳の発達や全身の発達、さらには体力向上を目指す上でとても重要です。ハンカチ、ちり紙、歯ブラシを忘れずに持たせていただき、むし歯は放置せず、治療を終了されますようお願いいたします。

学校管理下のけがで医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。けがをして2年を経過すると時効になってしまいますので、早めに申請することをお勧めします。学校の管理下でけがをした人は、今年度中に医療等の状況の提出をしてください。
※窓口での治療費の本人負担額が1,500円以上の場合が対象となります。わからない場合は、ご相談ください。

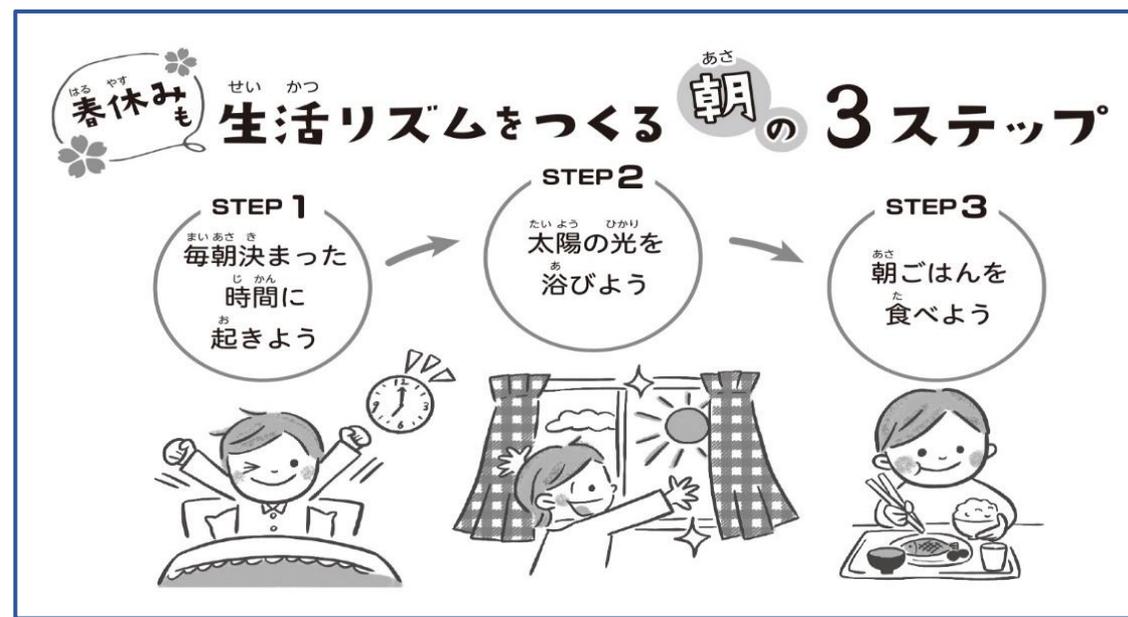
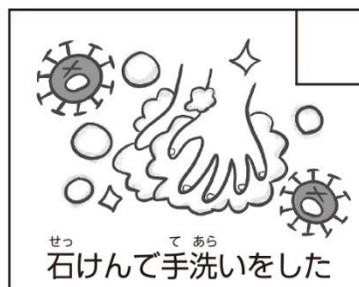


今月の健康目標

けんこうせいかつ はんせい
健康生活を反省をしよう
※保護者の人と一緒に読みましょう!

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。

この1年を振り返って、何が思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。

3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれた」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてみましょう。

ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



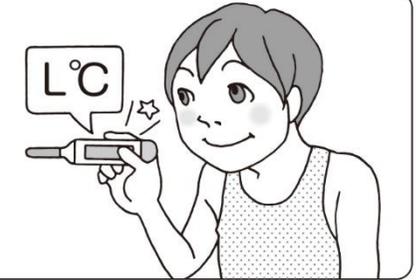
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日をごさえるようにしましょう。

おぼえておこう

体温計の正しい使い方



①



体温計の電源を入れ、表示部に「L°C」が出たら準備完了

②



体温計の先はわきのくぼみの中心にあてる

③



下から押し上げるように持ち上げ、わきをしめる

軽く腕を外から押さえ、体温計とわきを密着させる

耳の中の音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。

こまかく鼓膜ってこんなところにあるんだね

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。

6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。

カタツムリみたい！

約束を守って

耳に優しい生活

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。