

ほけんだより

3月

町田市立つくし野小学校
発行日 令和4年3月2日
校長 佐々木 研一
養護教諭 大槻 奈波

今学期ももう少し！一年間を振り返ろう

暖かい日が少しずつ増えてきました。春が待ち遠しいですね。この一年間を過ごしていく中で、うまくいかなかったこともあるかと思いますが、毎日いろんなことを頑張ってきたみなさんの心と身体は一年前より、ぐんと成長しているはずです。

他のだれかと比べたり、あせったりせずに、自分のペースでこれから新しい学年へとステップアップしてほしいと思います。



この一年間で

元気に過ごすための習慣は身についたかな？

この一年の健康を振り返ってみましょう。そして、新しい学年になったら、「〇〇〇をがんばろう！」と一年間の目標を決めて、がんばって取り組んでみましょう。例えば、よる遅くまで起きていて、朝起きると元気がなかったり、授業中に眠くなってしまったり…ということに、新しい学年ではならないように、「よる9時に寝て、新学年では遅刻ゼロを自指す」などわかりやすい目標を決めておくといいですね。ぜひ、この機会に新しい学年の目標を決めて保健だより目標を書いて取り組んでみましょう！

みなさんの目標が決まったら、ぜひ保健室まで教えてくださいね♪

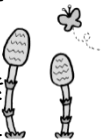


健康習慣の目標を決めて
新学年で取り組んでみよう！

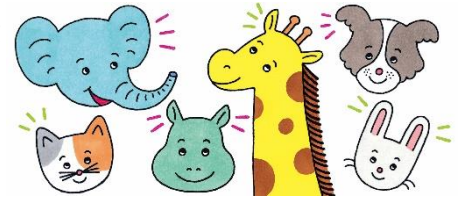
保護者のみなさま

保健だよりを通して、みなさんに役立つような身近な情報を発信してきました。保健だよりがより良いコミュニケーションツールとしてご活用いただけましたら幸いです。今年度も子どもたちの健康管理にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

来年度も子どもたちが健康で安全に、楽しく学校生活が送れるよう心と身体をサポートしていきます。次回の春休み特別号で今年度は最後の保健だよりとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



3月3日は耳の日！耳のことどれだけ知っているかな？



耳の奥は、直接見ることができませんがさまざまな器官があります。耳は音を聞くこと、体のバランスをとること、ほかにも私たちが生活するうえで大事な役割を果たしています。

耳のことわざクイズ

体についての「ことわざ」にはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。みなさんは、なん個知っているでしょうか？それぞれ意味を見ながら、どんな言葉が当てはまるのか考えてみましょう。

Q1. 右の耳から「？」の耳聞いたことをすぐに忘れてしまうこと

Q2. 寝耳に「？」突然の知らせや、できごとにびっくりすること

Q3. 「？」の耳にねんぶつ何を言ってもいうことを聞かないこと



Q1. 右の耳から「？」の耳
Q2. 寝耳に「？」
Q3. 「？」の耳にねんぶつ



体のギモン？

耳あかと耳そうじ



●耳あかとは
古くなった皮膚や外から入ったほこりなどの分泌物とまざり合ったもの。実は、殺菌効果があり、耳の中に適度な湿り気を与えて傷つかないようにしてくれています。

●タイプ別の耳そうじのポイント
耳かきは入り口から1センチくらいのところにたまるので、あまり深く入れないようにしましょう。

①粉状のタイプ
→耳かき

2~3週間に1回
で十分です！

②しめりけのあるタイプ
→綿棒

春休みが始まる前にチェック！スマホやタブレットの付き合い方

体のゆがみ



おうちの人と一緒にルールを考えて健康的で安全にスマホやタブレットを使っていけるといいですね。春休みの時間に使いすぎて目が悪くなったということがないようにしましょう。

いちにちのつかう時間を決めておく

部屋を明るくしてつかう

画面から目を30センチ以上離す

寝る1時間前はつかわない

30分つかったら休憩する



おうちの人とつかう時間を決める