

# ほけんだより 3月

神川町立渡瀬小学校  
保健室  
R7.3.3

3月の保健目標：一年間の健康をふり返ろう

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じられるようになりました。3学期も残りわずかですね。  
3月は学年のしめくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は  
中学校へ。みなさんは一年間健康に気をつけて生活できましたか？

健康のふり返りってどうして大切なの？

『石けんをつけて、手を洗っていなかった』  
『夜ふかしをしていて、次の日頭が痛かった』  
『朝ごはんを食べずに学校に行ったら、体調が悪くなった』  
『廊下を走っていたら友達とぶつかった』など

なぜ、そのとき病気やけがになったのかを思い出してみましょう。  
どのように過ごしたら予防できるのか、少しずつ分かってくるでしょう。

病気やけがを  
予防するために大切



今年度1年間を  
ふり返ってみよう



4月  
あたらしいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか？

5月  
連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか？

6月  
歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか？

7月  
熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか？

8月  
夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか？

9月  
スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか？

10月  
目にやさしい生活  
心がけましたか？

11月  
猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか？

12月  
感染症対策を  
しっかり  
行えましたか？

1月  
いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか？

2月  
ストレスを  
上手に解消  
できましたか？

3月  
今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか？

## 耳のはたらき あなたの耳を大切に

### 【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



### 【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねなように手や足を動かします。

- ① みみそうじは入口近くをやさしく
- ② 鼻は片方ずつ静かにかむ
- ③ イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- ④ みみをたたかない・引っばらない



みみを大切にするために  
どうしたらいいの？

## ネコの生活のコツ

もっと自由に快適に生活したいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

### 【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



## …保護者の方へ… ～新年度に備えて春休みの間に受診を～…

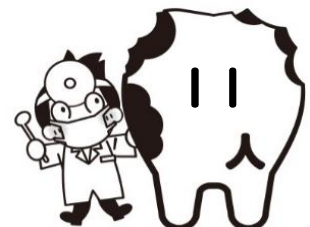
本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校にご連絡くださっていますか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えられるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。



## 歯科検診の結果

### むし歯のある人



### 治療を済ませた人

