

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



3月3日は耳の日 『みみ』という語呂合わせ、『3』という文字がみみの形に似ている

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、からだがたおれないように手や足を動かします。

- ① みみそ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・引っ張らない



みみを大切にするために
どうしたらいいの?

生学ネコに学ぶコツ

もっと自由に快適に生きたいな~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。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つながりますので、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

