

3月のほけんだより

3がつのほけんもくひょう
1年の健康を
ふりかえろう

ことしも「はやねはやおき」「てあらい」「マスク」「なかよくする」などたくさんがんばって、**からだもこころも**成長(せいちょう)しましたね。みんな自分(じぶん)に大(おお)きな**「はなまる」**をあげましょう！次(つぎ)の学年(がくねん)でも、**やさしいことば**とともに成長(せいちょう)していきますように。1年間、ほけんしつへのご協力(きょうりょく)ありがとうございました！



4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう
11 12 1 2 3

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！
は
この1年間
を
がんばりました。
えらいぞ！

ほけんしつからかりたものがある人は、はやめにおかえくださいね！

今日は何の日？クイズ★
3/9 は感謝の日。
「ありがとう」を表す言葉は？
①Terima kasih!
②Tak!
③Gracias!

保健室の1年間



きょう、どんな「うんち」でしたか？

「うんこはかせ」中尾先生のお話がありましたね。「うんち」はみなさんが健康かどうか？を表していますよ。みなさんのけんこうなうんちは、みなさんの「食事・生活リズム・うんどう」からつくられます！おかしやジュースではなく、おこめ・やさい・おにく・魚…なんでもたべましょう！水分もわすれずにとろうね。くち…たべものをよ～かみくだきましょう。胃…あぶらっこいたべものは消化に時間がかかって、いたくなることがあるよ。小腸…栄養を吸収。野菜をたべるとスムーズに！大腸…水分を吸収。うんちをがまんするとかたく大きくなって、でにくくなってしまふよ～



- ☆やわらかいばななうんち
 - ・らくにポトンとでるうんち→けんこうなうんちです
 - ★コロコロしてかたいうんち
 - ・やわらかすぎるうんち・くさすぎるうんち
 - ・よくかんでいますか？
 - ・やさいをたべていますか？
 - ・おかしやあまい物がおおくないですか？
 - ・つめたいもの・水分がおおくないですか？
- ～ 学校でうんちをすることははずかしくないよ！
ガマンしないで、行きたくなったらトイレGO!～



3月3日は 耳の日

“うるさい”と感じたらサイン！耳をやすませよう！

ヘッドホンなどで大音量(だいおんりょう)の音楽を長い時間聞くと、すこしずつ難聴(なんちょう)になり、聴力(ちょうりょく)がもとに戻(もど)らないことがわかっています。たまにはテレビやゲーム・動画・音楽の音をOFFして、耳をやすませましょう。自然の音に耳をすませてみるのはいかが？けっこういろんな音がきこえてきますよ～耳のやくめは「きく」いがいにもいろいろありますよ！

わたしは誰だれでしょう？

01



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

わたしは…



みみ
耳

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。



03



わたしの中には、からだが一番小さな骨や、かたつむりがいる！

04



ことわざや慣用語では、「タコ」ができたり、「壁」にあたりすることもあるよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えてるよ。



- 耳にタコができる 同じことを何度も聞かされてうんざりする
- 壁に耳あり障子に目あり どこで誰が見たり聞いたりしてかわからない

——という意味。知っていたかな？




予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

話が聞こえるくらいの大きさで 休憩をとりながら長時間聞かない



- みみがふさがっている感じがする
- テレビの音を大きくしないときこえない
- よくききかえずと思ったら、はやめに耳鼻科でみてもらいましょう！

はなをかむこと、やってますか？
すいこむと耳の病気になることがありますよ。口をとじて、鼻をかむことがポイントだよ！

鼻やのどの病気を早く治そう



鼻は片方ずつ、ゆっくりかもう