

# ほけんだより



令和3年3月19日(金)  
那覇市立真地小学校  
保健室

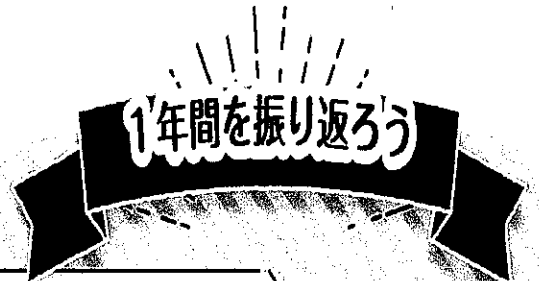
学年も終わりに近づき1年を反省する時期となりました。この1年間、健康で安全に過ごすことができましたか？お友達と仲良く過ごすことができましたか？このクラスで過ごす時間も残りわずかです。この1年共に過ごしたお友達との思い出をたくさん作ってほしいと思います。そして、6年生は6年間過ごした小学校を卒業し、中学校へ入学します。別れるのはツライですが、また中学へ行くと新しい仲間との出会いがあります。小学校での思い出を忘れず、中学校へ行っても元気に楽しく過ごしてください。

## 保健自標

けんこうせいかつ  
健康生活のはんせいをしよう



ほけんしつ ねんかん  
保健室の1年間をふいかえて...



ケガで利用した人数 のべ人数 835人	病気で利用した人数 のべ人数 338人	1番多いケガ だぼく 打撲
1番多かった曜日 木曜日	1番ケガが多かった場所 運動場	1番ケガが多かった月 10月

- 早起きをした
- 毎日朝ごはんを食べた
- 朝うんちの時間をつくった
- からだを動かした
- 夜ふかしをしなかった

今年はどうな1年でしたか？  
新しい学年を元気に迎えらるる  
ように、春休みも生活リズムを  
整えて過ごしてくださいね。

### みみからのおねがい

③ からだのバランスを保つことも、  
耳の役割。

⑥ 耳そうじ、鼻までつまこんだり、  
ツメで取るのはやめて。  
音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

① 耳はとっても働き者。  
ラッパみたいになっているところ  
集められた音は...

④ プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし  
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを  
保ってくれているからだよ。

⑦ それから、大きな音にも注意が必要だよ。  
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

② めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

⑤ おかさんのお腹の中にいたとき  
から、夜眠っている間もずっと音を  
聞いている耳。大切にしてほしい  
から、お願いがあります。

⑧ イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、  
まわりの声聞こえるくらいの音量で、  
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日  
耳を大切にしようね