

3月のほけんだより

宇都宮市立富士見小学校 令和4年度 3月号

おうちの人と一緒に読みましょう

3月の保健目標

耳を大切にしよう 1年間の健康生活の反省をしよう

少しずつ寒さも和らぎ、春が近づいてきました。3月は締めくくりの月です。1～5年生は進級し、6年生は卒業します。新しい環境でも自分の目標に向かって努力していきましょう。



3月3日は耳の白です

耳はわたしたちの体の中でとても大切なはたらきをしている器官です。

この機会に耳の健康についてよく考えてみましょう。

耳はどんなはたらきをしているの？

☆音を聞くはたらき

音は空気の振動となって耳に入ってきます。空気の振動は耳の中で電気信号に変わり、やがて音として脳へ伝わります。



☆体のバランスをとるはたらき

耳の中にある三半規管が体のかたむきや回転を感じとり、転んでしまわないよう体の安定をはかっています。



耳の健康を守るためには？



耳の近くで大きな声を出さない



耳をさわったりたたいたりしない



鼻をかむときはゆっくり片方ずつ



耳そうじをするときは奥に入れすぎない

ねんかん けんこうせいいかつ はんせい 1年間の健康生活の反省をしよう



はや はやお
早ね早起
ができた



すきらい
せすに食べた



げんき
元気いっぱい
からだを動かした

かんせんしょう
感染症に
きをつけて
せいかつ
生活できた



ともだち なかよ
友達と仲良く
すごせた



ストレスを
じょうず
上手に
かいしょう
解消できた



ほけんしつ
保健室の
1年間
いちねんかん

けがや病気で保健室に来室した件数を調べました。(2月末現在)

らいねん びょうき ほけんしつ けんこう せいかつ じぶん せいかつ みなお
来年もけがや病気にきをつけて健康に生活できるよう、自分の生活を見直しましょう。

ほけんしつ らいしつ けんすう
保健室に来室した件数

2153件



らいしつ けんすう
けがで来室した件数

1409件

いちばんおお
一番多かったけが

だぼく

びょうき らいしつ けんすう
病気で来室した件数

702件

いちばんおお しょうじょう
一番多かった症状

ふくつう
腹痛

はるやす あいだ はや はやお あさ きほん ただ せいかつ す
春休みの間も「早ね・早起き・朝ごはん」を基本に、正しい生活リズムで過ごしましょう！



はや ね
早く寝て
1日の疲れ
をとろう



にっこう
日光を
あびて目を
覚まそう



あさ
朝ごはん
でエネルギーを
おぎなおう

あたりまえ を ありがとう に



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?