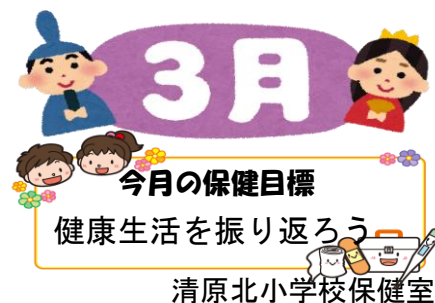


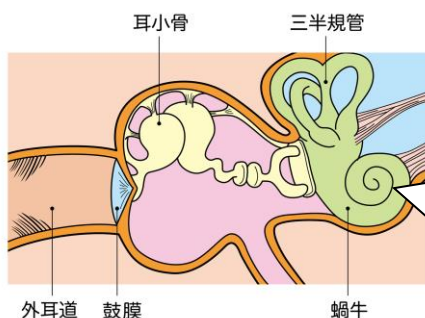
SUKU² ほけんだより



いよいよ今年度も最後の1ヶ月となりました。まだまだ感染症予防は終わりませんが、みんなが元気に登校し、多くの経験を積んだ令和3年度だったのではないのでしょうか。

令和4年度の新たな出会いを楽しみに、心と体の成長を振り返る1ヶ月にしていきましょう

「聞く」だけではない「耳」の大切な役割



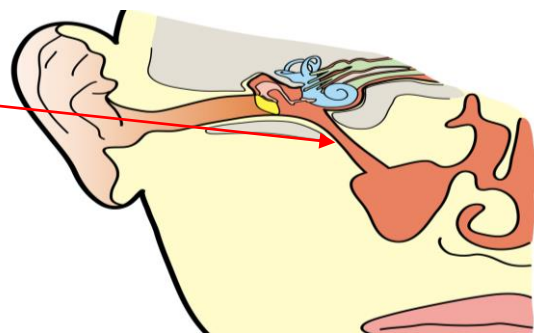
耳の大きな役割は「聞く」ことです。しかしそれ以外にも「体のバランスを知る」役割もあります。

それは「蝸牛」という部分で、回転や体の曲がりを感じています。

また、耳と鼻は細い管でつながっています。

これからの時期、花粉症などで鼻水が多く出ます。

すすってしまうと、耳にもよくないので、鼻水が出るときは、「こまめに」「適度な強さで」「ていねいに」鼻をかみましょう。鼻の下の保湿も忘れずに！



体温計の使い方、もう一度確認！

体温計は今やとても身近なものですが、正しく測れていない人が多いです。

ポイントは、

- ①下方方向からいれる ②脇の中心にはさむ



洋服の首元からしっかり手を入れたり、お腹側から入れたりしてみよう！

意外と、今までの平熱より高くなるかもしれません。

これは間違い！

「心の糧」を大切に

もうすぐ令和3年度が終わり、6年生は中学生へ。ずっと一緒に過ごした仲間と別れ、多くの同級生との出会いが待っています。最初は不安になるかもしれませんが。そんなときに思い出してほしいことは、頑張ってきた6年間と、共に過ごした仲間がいることです。それはみんなの「心の糧」となり、自分を支えてくれます。

みんなの様子を間近で見えてきて、一人ひとりの成長を感じています！

自信をもって、そして新たな目標に向かって、焦りすぎずに頑張っていきましょうね

