ほけんだより　３月

令和4年　2月　28日
長原小学校　保健室

いよいよ学年の締めくくりです。どんな１年間でしたか？楽しいことばかりではなかったかもしれませんね。ですが，たくさんの経験をした皆さんは，体はもちろん，心もぐんと成長したはずです。１年間の成長や生活の仕方を，振り返ってみましょう。

◆ 3月の保健行事予定

日にち	保健行事
3月　1日(火)	体重測定
3月　3日(木)	耳の日

◆ 3月3日は「耳の日」　耳の健康チェックをしよう。

●チェックが入った人は，耳鼻科へ行くことをおすすめします！

☐ 耳がかゆい

☐ 耳鳴りがする

☐ 耳が痛い

☐ 耳が聞こえにくい

☐ 耳だれがでる

☐ 耳の調子がよくないと感じる

◆ こんな生活が1年間できたかな？振り返ってみよう！

早寝・早起きをした。

朝ごはんを食べた。

朝うんちができた。

毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきた。

食後に歯みがきをした。

好き嫌いせず食べた。

いつもよい姿勢ができた。

適度に運動をした。

◆ ウン知育教室を実施しました。

徳島ヤクルト販売株式会社の方に講師としてお越しいただき，ウン知育教室を実施いたしました。

よいウンチを出す秘訣や，排便のリズムを整えるためには，「①好き嫌いをしないこと。②早寝・早起きをすること。③しっかり運動をすること。」が大切であることを学びました。

学んだことをこれからの生活に生かしていきましょう。