

3月 保健だより

芝生小学校 R6.3

3月は1年のまとめの月です。この1年間でいろいろなことを経験し、心も体も大きく成長しました。進学や進級に向けて、今の学年での楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。引き続きしっかりと体調管理をして、元気に過ごしましょう。

1年間の生活をふり返ってみよう！

この1年、健康な生活を送ることができましたか？これまでの生活をふり返し、できなかったことやもっとがんばりたいことがある人は、今日からできるようにがんばりましょう。

- 早ね早おきをした
- 手洗いうがいをした
- 朝・昼・夕ごはんをしっかりと食べた
- 歯みがきをした
- 運動やお手伝いで体を動かした
- スマホやゲームは時間を決めて使った

保健室利用状況 (R5.4.10~R6.2.29)

朝ごはんを食べていない、寝るのが遅いなどの理由で、午前中に頭が痛くなったりお腹が痛くなったりする人が多いです。生活リズムを整えることで体調がよくなり、けがも減らせます。

保健室を利用した人数	けがをした人数	体調が悪くなった人数	けがが多かった月
534人	386人	149人	5月

保健委員会で「みんなの元気のひみつ」を集めました！

保健委員会では芝生小学校のみんなが毎日元気に過ごすことができるように、みんなから「元気のひみつ」を集め、保健室前に掲示しています。その一部を紹介します。試してみたいな、自分にもできそうだなと思うことがあれば、取り組んでみましょう。

- ゲームは決めた時間だけにする
- 毎日運動する
- しっかり睡眠をとる
- 朝ごはんをしっかりと食べる
- 朝トイレに行く
- おやつを食べすぎない
- 好き嫌いをしない
- 咳エチケット
- 石けんで手を洗う

3月3日は耳の日です！

耳について考えたり大切にしたりする日であるとともに、難聴や言語障がいをもつ人たちの悩みを少しでも減らそうという思いを込めて、昭和31年に制定されました。

耳のはたらき ① 音を聞く

音を聞いて周りの様子を知ったり、相手が何を言っているのかを確認したりしています。空気のふるえを「耳介」でとらえ「外耳」「中耳」「内耳」を通して脳に伝わることで「音が聞こえた」と分かります。

耳のはたらき ② バランスをとる

耳の奥にある「三半規管」というところで体のかたむきや回転を感じとり、その情報に合わせて手や足を動かして、体が倒れないようにバランスを保っています。