

3月 保健だより

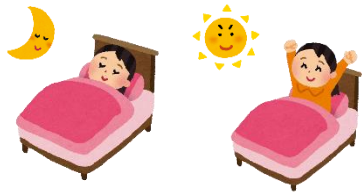
芝生小・保健室 R7.3

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！

できたことにチェックしよう！

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



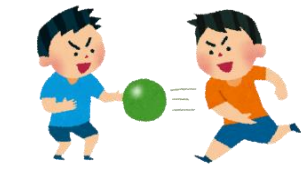
手洗いうがいをした



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 (R6.4.8~R7.2.28)

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 596人

けがをした人数
426人

体調が悪くなった
人数 150人

けがが多かった月
9月

「みんなの健康法」を教えて！！

芝生小学校のみなさんが毎日元気に過ごすことができるように、保健室前の掲示板でみんなの「健康法」を集めました。その一部を紹介いたします。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、取り組んでみてくださいね。

- 犬といっしょに散歩
- よくかんで食べる
- 1日3食、食べる
- 筋トレ
- 1日1回は外で遊ぶ
- 9時までにはねる
- 手洗いうがい
- 早ね早起き
- 体を動かす
- 朝ごはんを必ず食べる

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、難聴や言語障がいがある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。