

ほけんだより

3月

しもとうしょうがっこう
下東条小学校
ほけんしつ
2021. 3. 1

3月3日は **耳の日**



3月3日は数字の3が耳の形に似ていることから、耳に関心を持ち、耳を大切にするための日です。耳のはたらきについて知っていきましょう。

まだまだ風が冷たいですが、少しずつ寒さもやわらぎ、春の訪れを感じる日が増えてきましたね。3月は1年のしめくりです。4月には、新しい1年のスタートをうまく切ることができるように、この1年間でできたこと、さらにチャレンジしたいことを自分なりに振り返ってみましょう。残りの毎日にも元気に過ごせるように、体調には気を付けて過ごしましょう。



耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く



音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。

からだのバランスをたもつ



耳の中の三半規管と前庭でからだの動きを感じとり、からだのバランスをたもっています。

1年間の生活をふりかえろう☆

いきいきてんけんひょうの結果、下東条小学校のみなさんができていたことは、

- ①朝ごはんに黄色の食品を食べる
- ②給食を残さず食べた
- ③夜の歯みがきができた

でした。反対に、頑張っていかなければならないことは、

- ×①昼の歯みがきをする
- ×②お風呂上がりの柔軟体操
- ×③スマホやゲームを使うのは1時間以内

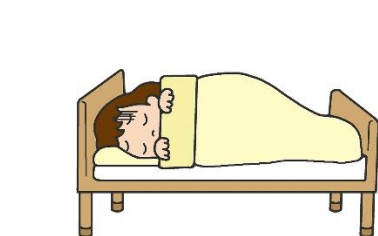
です。下のチェック表を見ながら、自分の1年間の生活をふりかえり、できたところには○をつけましょう。

<p>はやね・はやおきができた</p>	<p>毎日、3食きちんと食べた</p>	<p>スマホやゲームを使うのは1時間以内できた</p>	<p>食事のあとにきちんと歯みがきできた</p>
<p>そとから帰ったあとであらい・うがいができた</p>	<p>運動や柔軟体操がきちんとできた</p>	<p>大きなけがや病気をしなかった</p>	<p>真合がよくないところをなおした</p>

保健室前の掲示には、音あてクイズがあります。音をよく聞いて、何の音かあててみてください♪

ほけんしつ の 1年間

※2月15日現在



学校をおやすみした人

61人



けがで保健室に来た人

101人



体調が悪くなった人

57人

保護者の方へお願い ～「受診のお知らせ」再確認～

本年度も、お子様の心身の健康の取り組みに際して、多くのご協力ありがとうございました。まもなく、春休み・新年度に入りますが、本年度の定期健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、現時点で受診・治療の経過をお知らせいただいていないものがあります。再度用紙をお渡ししますので、内容をご確認の上、医師の診察を受け、学校までご連絡いただければ幸いです。よろしくご依頼致します。学校の健康診断はスクリーニングのため、受診の結果「異常なし」ということもあります。