

すこやか

3月

甲佐町立白旗小学校

令和6年3月1日

保健室

3月は1年間のまとめの月です。この1年間はどんな年でしたか？身長や体重が大きくなるとともに、いろいろな経験をすることで大きく成長できたのではないかと思います。

4月からはそれぞれ学年が上がり、6年生は小学校を卒業し、中学生になります。新しいステージで心も体もさらにステップアップしてほしいと思います。そのためには、病気やけがをせず、心も体も元気に過ごせたらいいですね♪

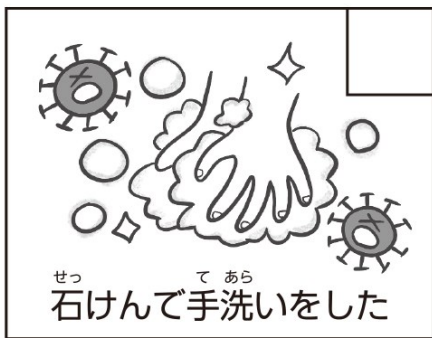


けんこうせいかつ 1年間の健康生活をふりかえろう！

今年1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気をつけていましたか？
あなたが取り組めた項目にチェックしてみましょう！

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね



- チェックが6個 → 『健康度100%』すばらしい！4月からも続けよう！
- チェックが4～7個 → 『健康度70%』よく頑張りました！その調子で頑張ろう！
- チェックが0～3個 → 『健康度25%』もうちょっと頑張ろう！コツコツと！

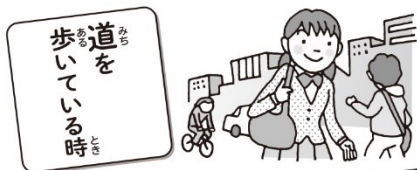
3月3日は



ともだち はな おんがく き じてんしゃ の まいにち
友達と話す、音楽を聴く、自転車に乗る・・・など毎日の
せいかつ ささ せいかつ ささ みみ おと あつ き
生活を支えているのが『耳』です。耳には音を集めたり、聞
いたりするだけでなく、からだ かたむ かいてん かん はたら
体の傾きや回転を感じる働きが
あります。

耳きが聞こえにくい と...

ふだん せいかつ まわ りと はな ごえ くるま おと あめ おと
普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、
いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその
音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえな
い人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どん
なことに困りそうか考えて、線をつないでみましょう。



● 自動車じどうしゃが近づいても気付きづかない



● 非常時ひじょうじの放送ほうそうやサイレンさいれんが聞こえず、
適切な行動てきせつこうどうがとれない



● 手話じゅわや字幕じまくがないと
内容ないようがわからない



● 聞こえる人ひと同士の
会話かいわに入はいれない



● 自分じぶんの名前なまえを
呼よばれても気付きづかない



● 電光掲示板でんこうけいじばんがないと停車駅ていしやえきがわからない



音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法も
いっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

イヤホンやヘッドホンで音楽を聴いている人がいると思いま
す。イヤホンをつけたまま寝ていませんか？長時間、大音量で
聴いているとイヤホン・ヘッドホン難聴なんちようになるおそれがあ
ります。適度てきどな音量・適度おんりような休きゆうけいで予防よぼうしましょう！

