

令和8年2月27日(金) 昭和小保健室<No.22>

冬から春への変り目の時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいます。

あと少しで進級、卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

生活チャレンジ週間の結果をお知らせします

	12月	1月	2月
早おき	91.4%	68.2%	85.4%
朝ごはん	100%	97.9%	98.2%
はみがき(朝)	86.7%	77.2%	81.2%
はみがき(夜)	96.5%	97.0%	98.2%
はみがきチェック	89.2%	90.8%	92.7%
メディアコントロール	82.2%	80.2%	86.5%
お手伝い	76.0%	80.4%	77.7%
早ね	82.7%	64.3%	79.7%

昭和小学校は生活チャレンジ達成率80%を目標にしています。

朝ごはん、夜のはみがき、はみがきチェック、メディアコントロールは各月80%達成しています。お家の方も日頃よりご協力ありがとうございます。

達成率が低い項目については、意識しながらすすめてください。お家の方も声かけをお願いします。

お家の方へ★健康カードを配付します。1月の身長と体重の結果をのせていますので、確認後、表紙にサインをお願いします。

3月1日~3月5日は、今年度最後の生活チャレンジ週間です!

### 3月3日は耳の日

3月3日は、3を「み」と読んで、「み」が2つ並んでいるので「耳の日」と決まりました。耳の日は、耳や聴力(音を聴く力)について考える日です。皆さんの耳の調子はどうですか?

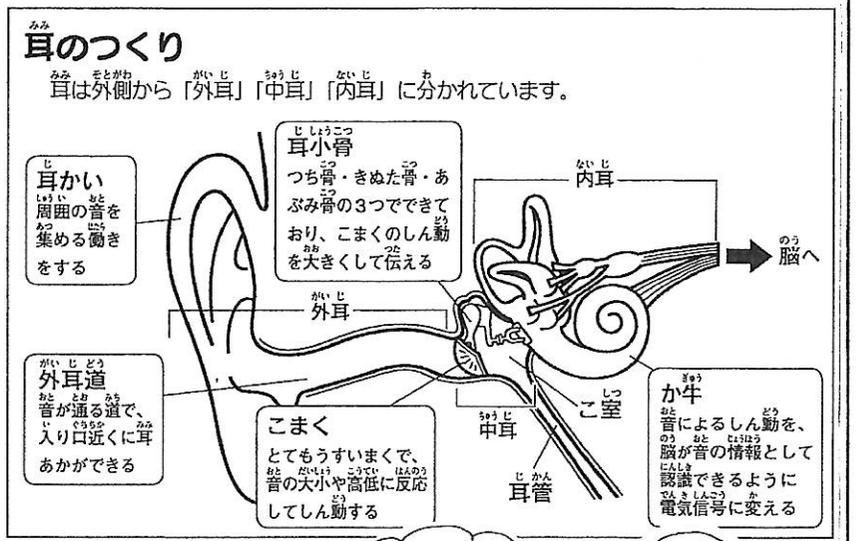
### 音が聞こえるしくみ

耳かきが周囲の音を集める。

耳かきから入った音に反応してこまかく振動する。

音によるしん動を音の情報として、か牛が脳に伝える。

音が聞こえたと感じる。



### 耳のやくわり

音を聞く。

### 耳そうじのポイント

耳かき棒をおくに入れる、歩きながらなどはキケン?

体のバランスを保つ。

耳の入り口あたりをぬぐう感じで。

耳あかは、自然と外に出てきます。

### 3月9日は「ありがとうを届ける日」

友だちや先生、家族に1年間の「ありがとう」の気持ちを書いてわたしてみよう。

新年度も「ありがとう」があふれる1年に♡

### ありがとうカード

\_\_\_\_\_さん

\_\_\_\_\_より