

# にこにこ 3月

R4. 3. 1  
龍野小保健便り  
保健室 宗 小百美

<おうちのひとといっしょによんでください。>

3月になりました。今の学年の最後の月です。あなたにとってどんな1年でしたか？自分の目標を達成することができましたか？健康面についても自分の生活を振り返ってみましょう。そして、良かったなあとと思うことはこれからも続けていき、もう少しだったなあとと思うことは、どうすれば改善していけるかを考えて、次の新しい学年を健康な生活が送れるようにしていきましょう。



## 健康生活をふりかえろう



①まず、自分を知らう！（これまでの自分の生活はどうだったかな？ ○をつけてみよう）

	できなかった	あまりできなかった	まあまあできた	できた
はやねはやおき				
毎日、朝ごはんを食べた				
マスクをきちんとしていた				
せっけんで手洗いができた				
ハンカチ、ティッシュをいつも持っていた				
休み時間は外で遊んだ				
友だちとなかよくしたり、協力したりした				
すききらいなく食べた				
ハミガキをていねいにした				
メディアコントロールの力をつけるためにがんばった				
勉強の時はよい姿勢ができた				

②つぎは、一歩前にすすもう！（「できなかった」「あまりできなかった」の中で一番改善したいものは？）

一番改善したいもの

一歩前に進むために、ちょっとがんばること決めよう！

やくぶつらんようぼうしきょうしつ  
薬物乱用防止教室



2月21日(月)6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施し、学校

薬剤師の森田先生にタバコの害や薬物乱用とはどういうことかをお話していただきました。

- 薬物乱用とは、本来の薬の使用目的ではなく、ちがった使い方をして体に害を与えたり、違法な薬を使用したりすること。
- タバコは、体に悪影響を与え、特に子供(成長期)には影響が大きい。
- タバコなどは、脳からドーパミン(きもちいい感覚をあたえる)という物質を出して、止められなくしてしまう。・・・やめるのは難しいけど、吸い始めないのは簡単!!
- 副流煙(タバコからたちのぼる煙)の方が害が大きい。  
タバコを吸っていない周囲の人が肺がんになっているケースもある。
- 自分自身を大切に、困ったときには、家族や先生に相談すること。  
(感想)・血管が細くなるのを初めて知った。  
・依存性が高いので、吸わないでおこうと思った。

正しい知識をもち、自立した行動が取れるようになるう



3月3日は耳の日

耳の豆知識・・・耳ってすごい！耳垢を自分から外に出している！！



耳の穴の長さは大人で3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に包まれてひふもやわらかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮膚は薄くとてもデリケートです。この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮膚は1日に0.05mm くらいの速さで外に向かって移動します。そして、外側3分の1のところまできた皮膚は表面からはがれ落ち汗やほこり等と一緒にになります。これが「耳垢」です。

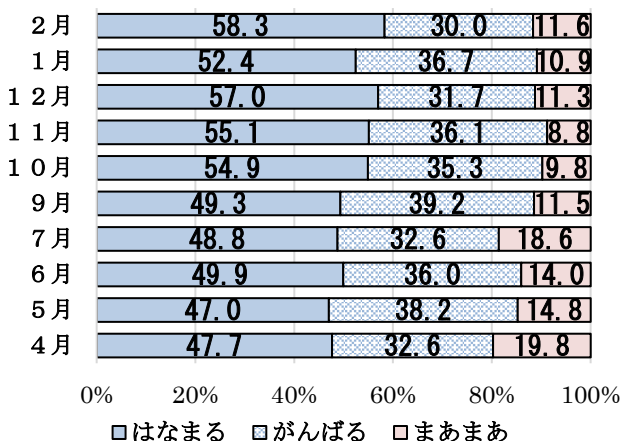
さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりする顎の動きで、耳の外側の方に運ばれていきます。

耳かきは、頻繁にしなくてOK、耳かきするときには、やさしく耳の穴を傷つけないようにしましょう。



<ノーテレビ・ノーメディア(メディアコントロール力をつけよう)> これはすごい！2月「がんばった」割合が過去最高！！

もくひょう



じこひょうか

