

# ほけんだより 3月

2023.3 あさぎり町立上小学校 保健室

うめ はな すこ はじ おとす はる かん いま がくねん  
 梅の花が少しずつさき始め、訪れる春を感じています。いよいよ今の学年  
 のこ も残り1か月となりました。よりよい学習のまとめができるように、毎日の  
 「はやね・はやおき・あさごはん」を心がけましょう。



## 3月の保健目標: 1年間の健康をふいかえろう



3度の食事を好き嫌いせず  
 バランスよくとった



早寝早起きをして1日8  
 時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リ  
 ズムですごせた

## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極  
 的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心が  
 けて、実行できた



友だちと仲良くできた  
 喧嘩しても仲直りできた

いくつ達成できたかな? 毎日コツコツ、健康は1日にしてならずです!!

さん が つ み つ か      み み      ひ      み み      た い せ つ

# 3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。

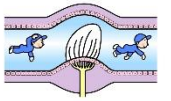


耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

耳には、「聞く」という役割だけでなく、「体のバランスをとる」という役割もあります。耳の中にある三半規管（半規管）と前庭という器官で体の回転やかたむきなどの動きや変化を感じ取っています。



ほけんいいんかい

## ありがとう、すこやか保健委員会さん

今年度のすこやか保健委員会は、8名での活動となりました。6年生を中心に、毎日の健康観察配りや、トイレの掃除、歯ブラシチェックなどをがんばりました。「スマイルウィークチェックの結果の放送をしたいです！」「先生いつ活動しますか？」とやる気に満ち溢れ、上っ子の健康を守り育ててくれました。ものすごい働きぶりに、



いつも助けられていました。ありがとう！

2/9の上っ子集会では、「レジリエンス」について発表をしました。レジリエンスとはこころの回復力のことで、規則正しい生活、人とのかわりを大切に、このレジリエンスを高めてほしいです。

