ほけんだより3月

2022 年 3 月 1 日（火）

丹波市小学校保健室

次の学年に向けて

今年度も残りひと月になりましたね。４月からの進級に向けて、「ひとつ大きくなる」というよろこびでいっぱいではないでしょうか。しっかり１年のふりかえりとまとめをして、来年度を迎えてほしいと思います。

１年間、「ほけんだより」を読んでくれて、ありがとうございました。役に立つ保健情報はありましたか？意見や感想など、大歓迎ですので、保健室まではなしにきてくださいね😊♫

上浦ありす

耳の日

3月３日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

耳が２つあるのはどうして？

それは、聞こえてきた音のする方向を聞き分けるためです。

耳はバランスをとる働きも！

耳は「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きを感じ取っているのです。

新しいマスクを持ち歩こう！

ほけんしつからのお願いです。

ランドセルの中に自分用の新しいマスクをいれてください。

自分に合うマスクの予備があれば安心ですよ。

マスクがよごれたりしてもあわてなくてすむように、新しいマスクも持ってきましょうね。

健康通信簿をつけよう！

みなさんは、「今年１年健康に過ごせましたか？」と聞かれたらどう答えますか？

「健康な体」は誰のものでもなく、自分自身のものです。

他の誰かとくらべるのではなく、去年の自分とくらべてみましょう。

今年の自分のことを考えながら、自分への健康通信簿をつけてみましょう。

	健康通信簿	よい	ふつう	もうすこし
①	大きな病気をしなかった			
②	大きなけがをしなかった			
③	治したほうがよい病気(むし歯)などを治した			
④	早ね・早おきができた			
⑤	朝ごはんを毎日食べた			
⑥	ハンカチ・ティッシュを毎日もっていた			
⑦	手をしっかり洗っていた			
⑧	手のつめ・足のつめは短く切っていた			
⑨	すききらいをしないでごはんを食べた			
⑩	晴れている日は、外で元気に遊んだ			
⑪	１年間、学校が楽しかった			

梅一輪　一輪ほどの　暖かさ

厳しい寒さのときに、梅が一輪、凛として咲いている。あぁ、毎日少しずつ春に近づいているのだなあという意味の俳句です。

ありす先生はこの俳句を、耐え忍んだ厳しい日々の果てに、微かな光を見るような悦びの詩だと思っています。