



早いもので3月になりました。学年のまとめの月ですね。みなさんにとってこの一年はどんな成長がありましたか。一年の振り返りを行い、次の学年への進学・進級につなげていきたいですね。また、健康生活も振り返り、自分自身の心と体の調子はどうだったか確認してほしいと思います。3学期も残り3週間です。体調を整え、元気に過ごしていきましょう。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

3月3日は耳の日です



耳の形を見てみよう。数字の「3」に似ていないかな？3は「み」ともいうことから、3月3日は耳の日と言われています。耳には音を聞くだけでなく、体のバランスをとる役割もあります。毎日働き続けているみんなの耳。ゲームやテレビなどの電子機器から離れたり、外へ出かけて自然の音を聞いたりして疲れた耳をいやしてあげましょう。

耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、
キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなること。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、どうしたの？

毎日耳そうじをされて、とても痛いんだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなるんだよ。2～3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

こっちは耳は疲れているみたいだよ

ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね



ありがとうの日



3月9日は「ありがとうの日」

3月9日は、3と9で「さんきゅうー」＝「thank you」の日、つまり「ありがとうの日」です。感謝の気持ちを表すのに欠かせない「ありがとう」の言葉。「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。例えば、いつもご飯を作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。「ありがとう」は言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉です。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えられるといいですね。

この1年間で何回言えた？



何回言われた？

多ければ多いほど Happy になれる言葉ですね。

3月の保健行事

6日(水) 体重測定 1・2・3年生

7日(木) 体重測定 4・5・6年生・海の子



今年度最後の体重測定です。体そう服を忘れずに持って来ましょう。



保護者の皆様へ

3学期に測定し、身長・体重を記録した健康の記録を11日(月)に返却します。1・2・4・5年生は確認していただき、押印して、15日(金)までに担任へ提出をよろしく申し上げます。(来年度も継続して使用します。)3・6年生は、確認していただきましたら、ご家庭で保管をしてください。

今年度も学校保健活動の取組にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひいたします。