

# ほけいより 3月

中央小学校  
保健室

## ～1年間元気に過ごせましたか？～

いよいよ1年も終わりを迎えようとしています。今年の1年は、みなさんにとって、どんな1年でしたか？笑ったり、泣いたり、おこったり、ふりかえればたくさんの思い出があると思います。たくさんの思い出や経験を次の学年で頑張る力にかえていきましょう。春休みも元気に過ごしてくださいね。



## 1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



### 健康

- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

### 成長

からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

### やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみよう。

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_

### 生活

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

### 心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

### 来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

## 出会った「奇跡」を大切に…



3月は、出会いと別れのシーズンです。卒業する人は、慣れ親しんだ友だちと別の道に進むこともあるでしょう。また、せっかく仲良くなれた友だちとクラスが別になってしまうこともあります。出会いというのは“奇跡”です。共に過ごした時間をふり返り、すてきな思い出として胸にしまっておきましょう。

友人とけんがをしたときに、うまく仲直りできましたか？

どんな優しさに出会いましたか？

あなたは友だちに喜ぶことをしてあげられましたか？

今年出会った友だちの中で、とっても大好きになった友人は？

友だちに言われてうれしかった一言はなんですか？

この5つがスラスラ出てきたあなたは、とってもハッピーな1年だったと思いますよ。人の優しさ、思いやりにたくさん気づくことができるあなたでいてほしいと思います。それが心の成長をはかる「物差し」です。



## どうして「耳の日」?

3月3日は「耳の日」です。どうして「耳の日」になったのでしょうか?

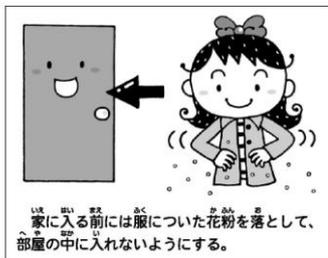
- 3 (三) と 3 (三) で「ミミ (耳) の日」だから。
- 3 が人間の耳の形に似ているから。

どちらも正解です。この日は、電話を發明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょうね。



## 花粉症に注意



3月になると、花粉症で苦しむ人が増えてきます!

つらい症状をやわらげるために薬をのむ人もいますが、薬によっては副作用を起こすことがあるので注意しましょう!



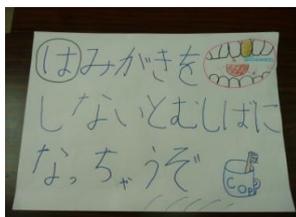
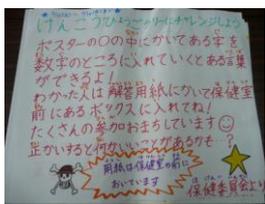
保健委員会の活動で、2月10日~21日までの間、

## 「けんこうひょうごらり」を開催しました!

たくさんの方が参加してくれ、192名の方が正解していました!

ひょうごらりの答えは...

「けんこうは、はやね・はやおき・あさごはん」でした!



ポスターは委員会のみんなで作りました

これからも、早ね・早起き・朝ごはんをしっかりと守り、元気な中央っ子でいてください!

### 耳の働き

#### 音を聞く

耳の穴 (外耳道) から入ってきた空気の振動 (ふるえ) を集めて、脳に伝えます。

#### 体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

### 耳

について知るか!

#### 耳あかは自然に出てくる?

耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

### 耳

のフシギ

#### 耳がツーンとするのは?

#### 耳の近くで大きな音・声を出さない

#### 耳のそばをたたかない

#### 耳をさわりすぎない

☆春休みにすませておきましょう☆

◆むし歯や視力の検査、病気の治療

健康診断の後にももらった「治療のお知らせ」がそのままになっていませんか? 治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間にすませておきましょう。

◆身のまわりの整理整頓

友だちに借りたままになっているものはありませんか? 1年間使った教科書やノートなど、身のまわりのものも整理し、スッキリした気分で、新年度を迎えましょう。