

# 3月 ほけんだより

平成30年  
二見小学校  
保健室

おうちのひととよみましょう！

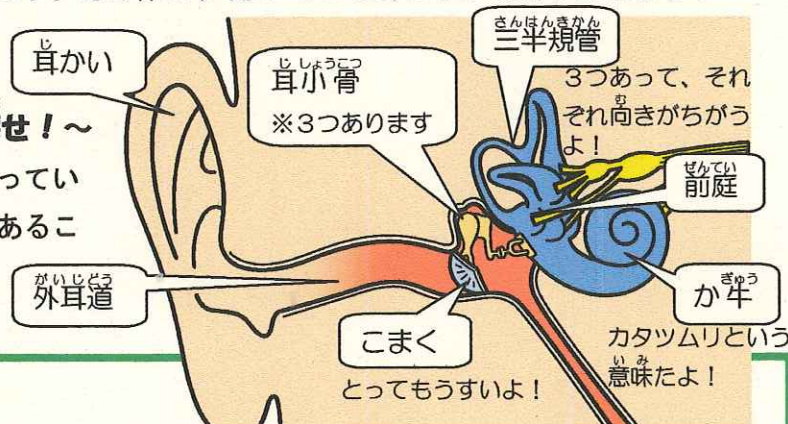
たくさんの思い出でいっぱいとなった今年度も、あと1か月となりました。どんな1年間でしたか？4月のころに比べると、心も体も大きく成長しましたね。来年度もたくさんの思い出を作るために、今年度の生活を振り返ってみてくださいね。

さて、3月3日は「耳の日」です。毎日休まず働いている耳について知しましょう！

## 耳のしくみ

～耳の中のカタツムリを探せ！～

耳の中は、右の図のようになっています。小さな骨やカタツムリがあることを知っていましたか？

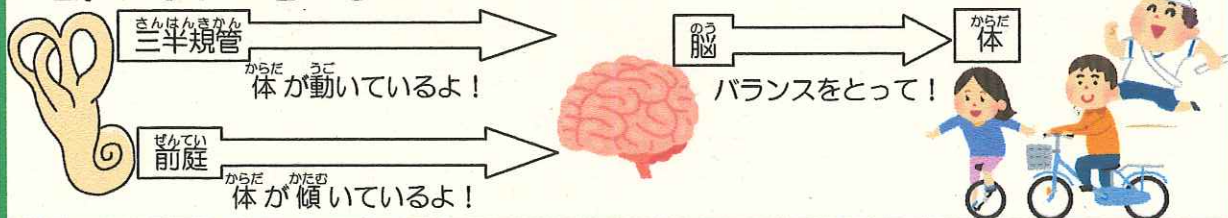


## はたらき

### 1. 音を聞く



### 2. バランスをとる



耳は、たくさんの音を聞こうとしています。右のことを守って、働き者の耳を大切にしましょう！

大音量で

聞かない



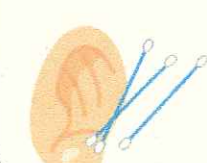
耳元で大声を

出さない



耳掃除は入口から

1cmくらいまで



## 1年の生活をふりかえろう！

それでは今年度最後の「ほけんだより」で、生活の振り返りをしてみましょう。「できた」というものには「○」をつけましょう！このほかにも、元気に学校に来るために「○○をしたよ！」ということがあれば教えてください。



☐ 早寝・早起き



☐ 毎日朝ごはんを食べる



☐ 外で元気に体を動かす



☐ 帰宅後・食事前などに手洗い・うがいをする



☐ ごはんの後に歯磨きをする



☐ 毎日ハンカチ・ティッシュを持ってくる



☐ おはよう  
こんにちは  
さようなら  
元気にあいさつをする



☐ 友達と仲良くする

「○」の数が、  
8こ...すばらしい！  
4月からこの調子で続けよう。  
4～7こ...もう少し！  
「○」を増やすためにできそうなことはあるかな？  
0～3こ...がんばれ！  
生活を見直して全部「○」を目指そう！

## おうちのかたへ

○今年度も残すところ1か月となりました。4月から様々な保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。  
○「スポーツ振興センター」を利用されたご家庭は、書類を学校へ提出し忘れていないか、今一度ご確認ください。複数月にまたがって治療された場合には、新しい書類をお渡ししますので、保健室へお知らせください。  
○来年度も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

## ありがとう！

「ふわふわ言葉」がたくさん集まりました！みんなのおかげで木が満開です！3月の間、けい示しているのぜひ見てくださいね！