

3月 ほけんだより

2018年度 二見小学校 保健室

おうちのひととよみましょう!

今年度も、あと1か月となりました。1年間でどんな思い出ができましたか? 4月の頃より、体はもちろんです。心も大きく成長したと慰めます。

来年度も元気いっぱい過ごすために、右のページで1年間の生活を振り返りましょう!

上手に耳そうじをしよう!

3月3日は「耳の日」です。耳は、毎日休むことなく働いています。働き者の耳のために、正しい耳そうじができるようにしてくださいね!

「しすぎ」はダメ! ・耳あかには、次のような役割があります

バイキンをやっつける



耳の皮ふを守る



苦い味で耳に虫が入らないようにする



「しなさすぎ」もダメ! ・耳あかが溜まりすぎると、聞こえにくくなります!

正しい耳そうじ

- 耳の入り口から1cmくらいの耳あかを取る
- × 奥まで取ろうとする・・・耳あかを押し込んでしまう
- × 毎日耳そうじをする・・・耳の皮ふが傷つきます

※自分でうまくできない人は、無理にやろうとせずにおうちの人にお願ひしましょう!

耳のしくみについては、保健室前に掲示しているので見てくださいね!

感謝の気持ちを言葉にしよう!

「黙ってしまう」「言わなくても伝わる」と慰めて、なかなか言えない人もいるかもしれません。

3月9日は「ありがとうの日」と言われています。今月はいつもより意識して「ありがとう」を伝えてみましょう。「ありがとう」という言葉は言った人も言われた人もうれくなる魔法の言葉です!



ねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえろう!

できたものに〇をつけましょう! このほかにも頑張ったことがあれば教えてくださいね!



はやね はやお 早寝・早起きをした



まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた



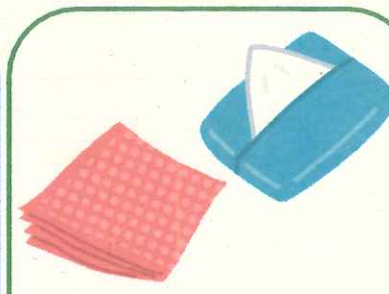
そと げんき あそび 外で元気に遊んだ



きたくこ しょくじまえ 帰宅後・食事前は手洗い・うがいをした



ごはんのあとには 歯磨きをした



ハンカチ・ティッシュを毎日持ってきた



おはよう

こんにちは

さようなら

げんきにあいさつをした



とも 友だちと仲良くできた

「〇」の数が、
8こ ...すばらしい!
この調子で続けましょう!
4~7こ...もう少し!
「〇」を増やすために
何ができるか考えてみよう!
0~3こ...がんばって!
せいかつ みなお 生活を見直して
ぜんぶ 全部「〇」を目指しましょう!

おうちのかたへ

〇おかげさまで、本日までインフルエンザによる学級閉鎖を行うことなく過ごしております。今後も登校前の健康観察にご協力お願いいたします。学校でも油断することなく、お子様の様子を見ていきたいと思ひます。

〇「スポーツ振興センター」を利用されたご家庭は、書類の提出忘れがないか、今一度ご確認ください。提出済みのご家庭は、給付時にお子様を通じてお知らせをお渡ししていますので、内容をご確認ください。

〇本年度も、4月から様々な保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。