

3月



ほけんだより

すくすく!

R6.3.1

中部小保健室

ほかほかとあたたかい日には、外に出てみたくなりますね。

でも、朝晩はまだ冷えることもあり、「春嵐」や「春疾風」などの強風が吹くこともありますので、体調に気をつけてすごしましょう。

今年一年、元気に過ごせたかを振り返ったり、まだ治療していないところはなおしたりして、新学期の準備をしておきましょう。

《 3月の保健目標 》
一年間の生活を振り返ろう



一年間を振り返ってみよう!
6ヶ月全部に「〇」がついたかな?



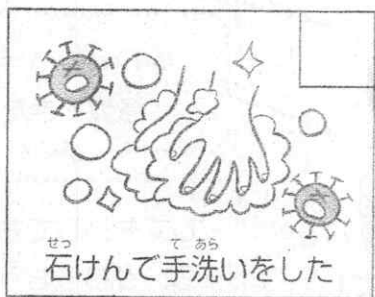
早寝・早起きができた



毎日朝ごはんを食べた



食後に歯みがきをした



石けんで手洗いをした



元気に体を動かした



友だちと仲よくした

3月3日
「耳の日」

ear
耳がイヤなこと、していないかな?

耳そじを
たくさんする



イヤ

鼻を思っきり
かむ



イヤ

イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



イヤ

どうしてイヤなの?

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの?

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思っきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの?

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



2月のすくすくタイムは「こころ(ハート)も元気に！」でした。

今までの、うれしいこと(ふわふわハート)や、いやなこと(ちくちくハート)をふり返り、
 どんな言葉や行動をすれば、気持ちよくすごせるか考えました。

そして、その後一週間、ふわふわハート♡を集めました。

いっぱい あつまった？

《ふわふわハートの例》

- ・「ありがとう」と言った ・「ありがとう」と言ってもらった ・かしてあげた ・かしてくれた
- ・手伝ってあげた ・手伝ってもらった ・おうえんした ・おうえんしてもらった
- ・ほげました、なくさめた ・ほげましてくれた、なくさめてくれた

《 やって見た感想 》

こころがほかほかになった。

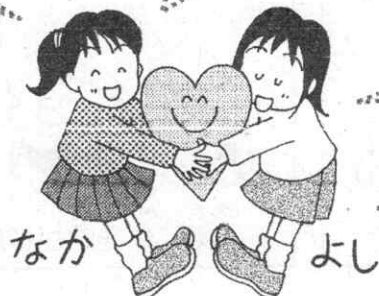
ありがとうといっても
いわれても、いいきもち。

いろんなハートが
あるんだな

いろんな人に支えら
れている。

ふわふわハートを
意識できた。

自分がやさしくすると
相手もやさしくして
くれる。



しても、してもらって
も、どちらもうれしく
なるから、続けたい。

さがしてみると、
いろいろな人から、
いいことをして
もらっている。

みんなのいいところや
自分のいいところを見
つけると、がんばって
よかったと思えて、
うれしかった。

数で見ると、どれだ
けやったか、やって
もらったかが、
わかってよかった。

はるやす 春休みも

生活リズムをつくる 朝の3ステップ

