

保健だより 3月

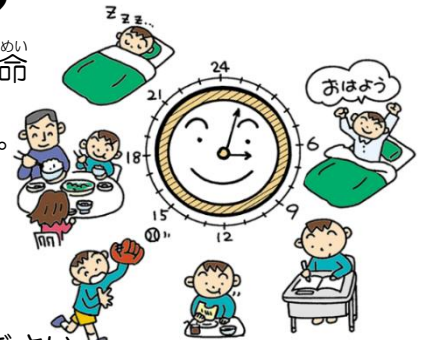
おうちの人といっしょに読んでください

平成30年3月 No.14
日野市立南平小学校保健室

◆3月の保健目標◆ 1年間の健康生活をふり返ろう

平昌オリンピックが閉会しました。たくさんの選手の「一生懸命に取り組む姿勢」「前向きな姿勢」は忘れてはならないものですね。

さて、この1年間、「はやね、はやおき、あさごはん」はできましたか？食べ物の好ききらいはへりましたか？外で元気に遊べましたか？裏面を見て、1年間の自分の生活をふり返ってみてください。



耳も鼻もたいせつにつながっています

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったり…たいせつな役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞き続けたらしてダメージをあたえることのないように使っていきたいですね。



一方、だんだんあたたかくなり、花粉症の人にはつらい時季になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方いどにかんだり、思いきり力を入れたりしていませんか。こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージをあたえてしまうかもしれません。



実は、鼻と耳は体の中でつながっています（どちらも同じ「耳鼻科」のお医者さんがみてくれますね）。かたほうずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。鼻も耳も毎日、一生使うもの。自分の体はまず自分がまもる気持ちを忘れずに。

あなたが使っているもの、いまの自分にあっていますか？

●たいそうぎ



●上ばき



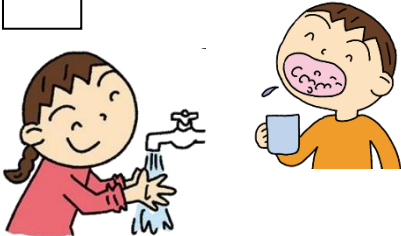
●いす・机

みなさんはこの1年間、大きく成長しましたね！これらの学校で使っているものをはじめ、ふだん着ている服やはいっている靴、メガネなども体の成長とともにサイズを変えていく必要があります。気になるときはおうちの人や先生に伝えましょう。

いちねんかん せいかつ かえ
一年間の生活をふり返ってみましょう

できた → 2てん、まあまあできた → 1てん、できなかった → 0てん

☐ 手あらいがいがしっかりできた。



☐ 夜はかならず歯をみがいた。



☐ 早ね早おきをした。



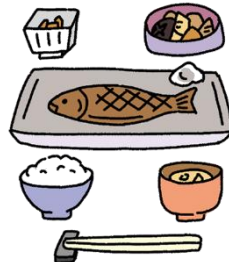
☐ テレビやゲームはきめた時間だけにした。



☐ つめをきれいにきっていた。



☐ 食べ物のすききらいがへった。



☐ 朝ごはんはかならず食べた。



☐ いつも決まった時間にうんこがでた。



☐ 天気のよい日はなるべく外で遊ぶようにしていた。



☐ こまっている友達をたすけることができた。



合計 ☐ 点

合計18点以上 → とても元気な1年でした。これからこのリズムで。

合計17～12点 → このままだと元気がつきません。生活を見なおしましょう。

合計12点以下 → 今すぐに生活を見なおしましょう。