

ひなたぼっこ * 3月号

令和4年3月14日 知名小学校 保健室発行



いよいよ学年最後の月になりました。6年生は、もうすぐ卒業ですね。
1年生から5年生は次の学年へ進級と、それぞれ新しい出発が待っています。
しめくくりの3月を元気に過ごし、4月からのスタートに備えましょう。



1年を振り返って！
健康に
過ごせていたかな？

4月 30日 年生になったときは... 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日-10日 歯と口の健康週間	7月 7日 歯の日	8月 7日 歯の日	9月 16日 防災の日 23日 敬老の日	3月 身長 cm 体重 kg
10月 10日 目の要護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 7日 防災とボランティアの日	2月 1日 歯の日	どんどん大きくなりました！	

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |

- いくつがっていたかな？
- 0~4個の人 **まだまだ!!**
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!
 - 5~8個の人 **もう少し!!**
ついいて忘れてしまうことは何かな?
 - 9~10個の人 **いい感じ!!**
進級してからも継続しよう!

むし歯治療は終わりましたか。現在のむし歯治療率は、**81%**です。
『今、通っています!』という人もいますので、治療完了するまで通院してくださいね。
まだ治療に行っていない人は、学年が変わる前に必ず治療に行ってください。健康な歯で新しい学年を迎えましょう。



ぴんたまクイズ

あるに共通するのは？

ある	ない
もも はな ちょう	りんご たね けむし き

ヒント みんな持っているよ

こたえは、
からだの一部
(腿・鼻・腸・歯)

みみからのおねがい

① 耳はとっても働き者。
ラッパみたいになっているところから集められた音は...

② めいろみみたいな道を通って、脳へ伝えられるよ。

③ からだのバランスを保つことも、耳の役割。

④ プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。

⑤ おかあさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしたいから、お願いがあります。

⑥ 耳そうじ、奥までつっこんだり、ツメで取るのはやめて。

音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

⑦ それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな音を出すのは絶対にダメ。

⑧ イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね

みみ 耳あかがたまってくると、自然に外耳道から押し出される構造になっているので、耳そうじは、2週間に一度くらいが目安だそうです。お風呂上がりには、皮膚がふやけて傷つきやすいので避け、耳の入り口付近だけそうじをしましょうね。



あれ？ もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなど感じませんか？ 「出来事の多さが時間の感覚を変え」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれませんが、まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。

1年間、楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、いろいろなことがみなさんをお大きく成長させてくれているのだと思います。

1年間の区切りに、「1年よく頑張ったね」と自分をほめてあげてください。そして、気持ちを新たに、来年度を迎える心の準備をしましょうね。