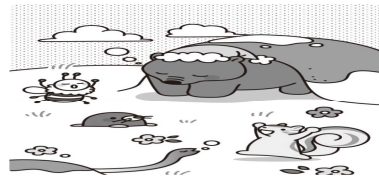


# ほけんだよい



令和5年3月2日

美九里東小保健室

梅がちらほらさきはじめ少しあたたかくなってきましたね。3月は次の学年へのステップです。心や体、身の回りの準備をしましょう。

ステップ1：早寝早起き朝ごはん、排便など生活リズムをととのえましょう。

ステップ2：洋服や上ばき、くつなどサイズが合わなくなっている物があれば、次の物を準備しましょう。

ステップ3：使わなくなった物はかたづけましょう。



## 3月9日は『サンキューの日』です。

みなさんは「ありがとう」の感謝の気持ちをつたえていますか？やさしさにふれたとき、うれしい気持ちになります。うれしくて幸せなときに「ありがとう」のこたばをつたえたいくなりますね。「ありがとう」は言った人も言われた人も心があたたかくなる言葉です。ちゃんと言葉にして、はずかしがらずに「ありがとう」をつたえましょう。

この1年間楽しいこともあれば、なやんだこともあったと思います。できるようになったこともあれば、うまくいかなかったこともあると思います。どれもみなさんにとって大切な宝物です。がんばった自分に「ありがとう」とつたえましょう。



## 1年間の健康生活チェック

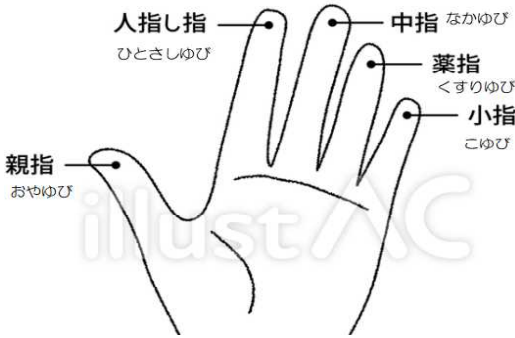
できたものにチェックをつけましょう。

- 早寝早起きをした。
- 3食きちんと食べた。
- 1日1回はスッキリとうんちがでた。
- 食後に歯みがきをした。
- よく体をうごかした。
- 遊びで使うゲームやタブレットなどの時間を守った。
- てあらい・うがいをした。
- ハンカチとティッシュを持っていた。
- 大きなけがをしなかった。
- 友だちとなかよくできた。



- ☆8つ以上できた！・・・すごい！この調子。これからも続けましょう。
- ☆5～7つできた。・・・できなかったことは、新しい学年の目標にしましょう。
- ☆1～4つできた。・・・できていないことを取り入れてみましょう。
- ☆どれもできなかった。・・・できることからチャレンジしてみましょう。

# 足の爪・手の爪ちょうどよい長さですか？

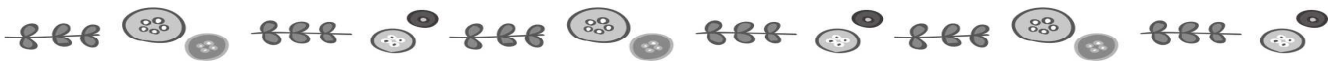


体育でパスの練習をしていて爪がわれてしまった人が数名いました。爪は指先を守ってくれる大切な物です。爪がないと指先に力がはいらず、物がうまくつかめません。手の爪は1日約0.1mm、足の爪は0.05mmのびるそうです。冬より夏の方がよくのびるそうです。そのため、手の爪は1週週間に1度ぐらい、足の爪は2週間に1度ぐらい切りましょう。お風呂上がりは爪がやわらかくなりおすすめです。☆ aを指の高さぐらいまで少しずつ切ります。☆ b、b、c、cと少しずつ切ります。☆ 切った後は切り口がギザギザなので、かるい力で少しヤスリをかけ、なめらかにしましょう。爪の白い部分は少し残しておきましょう。長すぎても短かすぎてもよくありません。

ぜひ指の名前をおぼえてください。けがをして保健室に来たときに、右左どちらの手のなに指が痛いのか言えない人が意外といいます。

・・・保護者の方へ・・・

けがの時「いつ・どこで・なにをしていて・どこがどうなったのか」  
 病気の時「いつから・どこが・どうしたか」お子さんにきいてみてください。  
 保健室でけがや病気で来室した時、「ドンってなってガンてなってバンてなった・・・」とお話ししてくれたことがあります。これではくわしいことがわかりません。シクシク泣いてお友だちに連れられてくる人もいます。お友だちに聞いても首をかしげるだけでわからないこともあります。



## 3月3日は『耳の日』

☆ 耳元で大きな声を出さない。



☆ 耳や耳のちかくをたたかない。



☆ 鼻をかむときはかたほうずつおさえる。

