

ほけんだよい



3月に入り、ようやく日差しが少し暖かく感じられるようになりました。でも「寒のもどり」という言葉もあるように、急に寒さがもどってくることもあります。マフラーや手ぶくろは、もう少し出しておきましょう。3月はこれまでのしめくりと4月への準備の時期でもあります。服やくつが小さくなってしまっていないか。今使っている物が4月からも使えるか確認してみてください。

卒業式までカウントダウンをしている6年生。もうすぐ卒業ですね。どんな小学校生活でしたか？たくさんの人から大切にされ、体も心も成長できたことに感謝して、中学校へ羽ばたいてください。1年生から5年生のみなさん、4月には1つ学年が上がります。「おぼえたこと」「できるようになったこと」がたくさんあると思います。新しい学年でより大きく成長してください。できなかったことは、あきらめず新しい学年でも続けてください。きっとできるようになってきます。みんなにはすばらしい力があります。応援しています！！

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。

- はやねはやおきをした。
- 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。

花粉症の人にとってはつらい時期ですね！

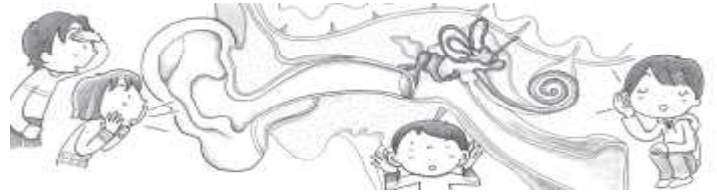
洗濯物は外にほさないようにしたり、花粉症用のメガネをかけたり、ツルツルの上着を着て花粉をつけにくくしたり、花粉症の人は色々と心がけています。そこで花粉症の人でもそうでない人も、この時期は特に外で遊んで中に入ってくる時は、服や体についた花粉を外で払い落とし、玄関に入ってきてください。こんな気づかいのできる人はすてきですね。

みみからのおねがい

耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで
集められた音は



めいろみたいな道を通して、
脳へ伝えられます。



体のバランスをたもつことも
みみの役割です。
ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったり
した時に耳がバランスを保ってくれます。



お母さんのおなかの中にいた時から、
夜眠っている間も、ずっと音を聞いています。



大切なみみですから

大きな音に注意が必要です。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメです。



イヤホンやヘッドホンで音楽をきく時は、
まわりの声がきこえるくらいの音量で。
長い時間は使わないでください。



自転車にのりながら、イヤホンで音楽をきいていて、事故になってしまうことも。
電車などで音楽やゲームを楽しめますが、音がもれているとまわりの人に迷惑です。
少しずつ聞こえが悪くなり、気づかないままもとにもどらないこともあります。

耳そうじにはよいことよりも悪いことの方が多いといわれています。日本耳鼻咽喉科学会では「多少の耳あかであれば無理に取る必要はありません。気になるときは、耳鼻咽喉科を受診することをおすすめします。」といわれています。家庭で行う耳そうじは、力をいれすぎたり、綿棒・耳かきを深くいれすぎたりして耳の中を痛めてしまったり、耳あかを奥におしこんでしまう危険があります。また、耳そうじ中に人や物にぶつかってけがをしてしまうこともあります。

