



令和3年3月10日 白山市立北陽小学校 保健室

もうすぐ学期末。

「できごとの多さが時間の感覚を変える」と言われています。イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことのくり返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。

今年度はコロナの影響で縮小・中止になったイベントも多かったため「早かったな」と感じる人もいないのでしょうか。

まだまだウィルスとの闘いは続きそうですが、新しい学年はさらに充実した1年になりますように。



耳の役割

耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く



音や声は
外耳道を通して
鼓膜をふるわせ、
そこから
中耳→大脳へ
と伝わって、
「聞こえた」と
感じます。

からだのバランスをたもつ



耳の中の
三半規管と
前庭で
からだの動きを
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

つながりは、やさしいことば

今まであたりまえにできたことができなくなったとき、「ああ、大切だったんだな」と感じることはありませんか？

この一年はコロナでできないことがたくさんありました。学校でみんなと会えなかったり、距離を取らなくてはならなかったり。そんな中だからこそ、「つながる」ことの大切さを感じていたように思います。

直接会えなくても、そばにいたことができなくても、つながることができるのは私たちに言葉があるから。だから言葉はやさしく、あたたかいものにしたいですね。

いつも、みなさんがやさしい言葉とともに過ごせますように。



ウィズ
withコロナの
いま
今だからこそ。



3月の保健目標



けんこうせいかつ はんせい 健康生活の反省をしよう

1年間の

健康生活がんばり表

この1年、健康にすごせましたか？

がんばったこと、できなかったことを思い出しながら、自己採点しましょう。

● 1項目 … 10点満点

● 合計 … 100点満点

できなかった
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
よくできた

はや はや 早ね早おきができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
まい にち あき 毎日、朝ごはんを食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1 にち かい は 1日3回、歯をみがいた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
て あら 手洗い・うがいをしっかりできた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ハンカチやティッシュをいつも 持っていた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
やす じ かん そと あそ 休み時間は外でよく遊んだ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
とも 友だちとなかよくしたり、 協力することができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
す 好ききらいなく、なんでも食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
テレビやゲームをするときには、 おうちのひととの約束を守れた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
き けん 危険なことをしなかった	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

合計

点