

ほけんだより

3月

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多かったので
「早かったな」と感じる人もいるのではないでしょうか。

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

からだのバランスをたもつ

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。



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。

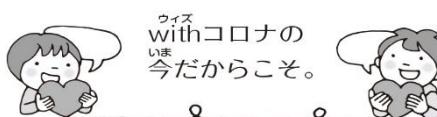
つながりは、やさしいことば

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、大切だったんだなー」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いたように思います。

直接会えなくても、そばにいることができなくとも、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、みんながやさしい言葉とともに過ごせますように。



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 早ね早起きができた	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 3 かく、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 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、 とも きょうりょく 協力することができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
すき くらいなく、なんでもたべた	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、 おうちの人との約束を守れた	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