

ほけんだより



令和4年3月10日 白山市立北陽小学校 保健室

3月は年度・学年のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。

そこで、新生活が始まる前にあらためてふりかえって、この1年で「やりのこしたこと」はありませんか？4月に入ると、なにかといそがしくなります。スタートをきる前の3月のうちに、気になること、やりのこしたことをすませてしまい、新たなスタートを気持ちよくむかえられるようにしましょう。



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

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときに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 |



いくつ〇がついたかな？

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！

つつい忘れてしまうことは何かな？

9～10個の人 いい感じ！

進級してから継続しよう！

1年を振り返って

自分で自分をほめてあげよう！

☐ 年生の間に
がんばったことは

です。

よくがんばったね！



耳の役割

みみ
耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ き
音や声を聞く



おと こえ
音や声は
がいじどう とお
外耳道を通して
こまく
鼓膜をふるわせ、

そこから
ちゅうじ だいのう
中耳→大脳へ
つた
と伝わって、
き
「聞こえた」と
かん
感じます。

からだのバランスをたもつ



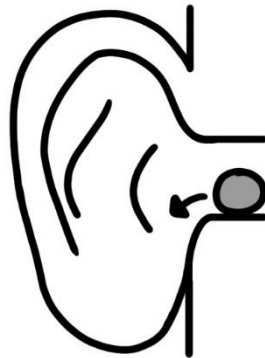
みみ なか
耳の中の
さんはんきかん
三半規管と
ぜんてい
前庭で

からだの動きを
かん
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

みみ だい じ 耳そうじの大事なポイント



みみ い ぐち
耳の入り口あたりを
ぬぐう感じで

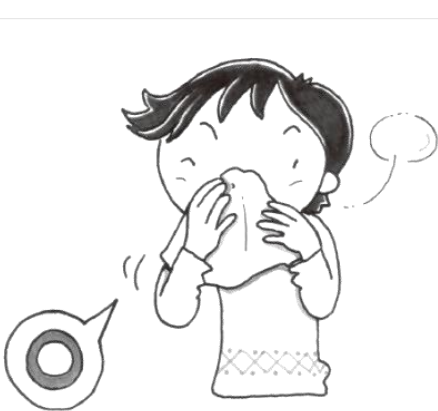


みみ
耳あかは
しぜん
自然に外に出てきます



みみ ぼう おく い
耳かき棒を奥に入れる、
ある
歩きながら、などはキケン

き そのほか気をつけてほしいこと



はな かたほう
鼻をかむときは片方ずつ
ゆっくり



みみもと おお こえ だ
耳元で大きな声を出さない



イヤホンをする時は
おんりよう あ
音量を上げすぎない