

ほ(な)に+たより



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月になると、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

あさまいにちた 朝ごはんを毎日食べた

しょくごは 食後に歯みがきをした

バランスよく食べた

やすひはやお 休みの日も早起きした

ケガに気をつけて過ごした

べんきょう しせい こころ 勉強するときはいい姿勢を心がけた

くちかいかた ひと口30回噛んで食べた

よ 夜ふかしをしなかった

た ちゅうい 食べすぎに注意した

げんき 元気にあいさつできた



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、
はるやす もくひょう き 春休みの目標を決めよう！

5~8個の人 もう少し！

ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ！

しんきゅう けいそく 進級してからも継続しよう！

1年を振り返って

自分で自分をほめてあげよう！

<input type="checkbox"/> 年生の間に がんばったことは

です。

よくがんばったね！

いくつ〇がついたかな？

耳の役割

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



みみ
おと 音や声は
外耳道を通って
こまく 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



みみ 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。

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
自然に外に出てきます



みみ ほう おく い
耳かき棒を奥に入れる、
歩きながら、などはキケン

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



とき
イヤホンをする時は
おんりょう あ
音量を上げすぎない