ほけんだより　3月

平成３０年３月　　白山市立北陽小学校

学年のしめくくりの時期になりました。６年生は卒業、ほかのみなさんも春休みがおわるとひとつ上の学年に進級です。この１年間、健康に気をつけてすごすことができたか、ふりかえってみましょう。



３月の保健目標



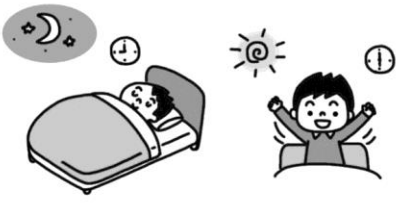
耳を大切にしよう

１年間の健康生活を反省しよう

心も体も健康な1年をすごせたかな？

チェックしてみよう！

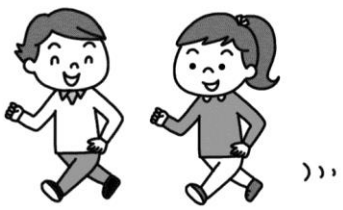
- □ 早ね早おきができた



- □ すききらいをせず何でも食べた



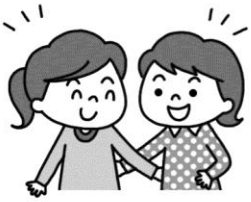
- □ こまめに体をうごかした



- □ せいけつな生活ができた
  （歯みがき、手洗い、うがいなど）



- □ 友だちと仲よくできた



- □ ストレスを上手に解消した



耳も鼻もつながっています

も　たいせつに



音を聞いたり、体のバランスをとったり…たいせつな役割をもつ耳。たたいたり、大きな音を聞きつづけたりしてダメージをあたえることのないように使っていきたいですね。



いっぽう、だんだんあたたかくなり、花粉症の人にはつらい時季になりましたが、みなさんは鼻をかむとき、両方いちどにかんだり、思いきり力を入れたりしていませんか？こうしたかみ方は、鼻はもちろん、耳にもダメージをあたえてしまうかもしれません。



実は、鼻と耳は体の中でつながっています。かたほうずつやさしく鼻をかむことで、耳をいたわることにもなるのです。
鼻も耳も毎日一生つかうもの。大事にしたいですね。

「ありがとう」と「当たり前」



3月9日はサン(3)キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとう（英語でサンキュー）の日」。「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（＝めったにない）」の反対は、「当たり前」になります。みなさんは何かをしてもらった時にちゃんと「ありがとう」と言葉にできていますか？　特に家族や親しい人には、何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていないでしょうか？　感謝の気持ちをしっかり言葉にして伝えてほしいと思います。

春休みの間にすませよう


治療


新年度の準備

☆ケガや病気は早めになおそう！

新生活がスタートするといそがしくなります。春休み中に受診・治療して、新学期を元気にむかえましょう。

☆心の準備とリラックス

文房具やうわばきなど身のまわりのものの準備とともに、気持ちも新たに新年度をむかえる準備をしましょう。あまり気合を入れすぎても疲れるので、リラックスも心がけて。