



令和3年2月26日
正院小 保健室
No.19

早いもので、今年度もあとわずかになりました。楽しかったこと、大変だったこと、いろいろあった1年だと思いますが、身体も心も元気に過ごすことはできましたか？ 気持ちよく今の学年を終えられるように、残りの日々を大切に過ごしましょうね☺

～1年間の生活を振り返ろう～

1年間、自分の生活はどうでしたか？ 振り返って「はい」がいくつあるかチェックしてみよう！

○早ね・早起きができた はい ・ いいえ	○朝ごはんを毎日食べた はい ・ いいえ	○手足のつめはいつも短く、清潔にしていた はい ・ いいえ
○むし歯をなおした むし歯がなかった はい ・ いいえ	○毎日歯みがきができた はい ・ いいえ	○ハンカチ・ティッシュは毎日持っていた はい ・ いいえ
○手洗い・うがいが しっかりできた はい ・ いいえ	○大きなケガや 病気をしなかった はい ・ いいえ	○元気に体を動かした はい ・ いいえ



みなさんの結果はどうでしたか？

「はい」の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。

「はい」の数が少なかった人は、できなかったところを見直して、できるようにしましょう！



3月3日は 耳の日



33（みみ）と読めることから、耳の日とされています。この日には深い願いが込められています。それは、健康な耳への感謝、音が聞こえることの幸せ、そして良い音楽を聴いて「耳を楽しませてあげる」ことです。耳について知って耳を大切にしましょう。

◆耳のはたらき

①音を聞く

耳はラッパのような形をしています。周りの音を集めるためです。顔の両側に2つあるのは聞こえてくる音の方向を知るためです。

②バランスをたもつ

耳の奥にある「内耳」という部分で体の傾きや回転を感じ取り、その情報を脳に伝えます。

