

# ほけんだより

令和3年3月1日 No. 12

川本北小学校 保健室

だんだんと春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りあとわずかです。6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。この6年間でからだ、こころ、おお、せいちょう、ちゅうがっこう、い、じぶん、体も心も大きく成長しました。中学校へ行っても、自分のよいところを大切にがんばってください。



そして、在校生のみなさん。この一年をふり返ってみて、健康に過ごせましたか？よかったことや直したいことなどを考え、新しい学年になっても健康な生活が送れるように心がけていきましょう。

## <一年間の生活をふりかえって>

☆できていたら口にチェックをいれましょう！

### 生活習慣面



早ね早おきができた



バランスのよい食事がとれた



元気に運動した

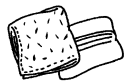
### 清潔面



はみがきをした



手洗いうがいをした



ハンカチ・ティッシュを持ってきた

### こころの健康面



元気にあいさつできた



友達と仲良くできた

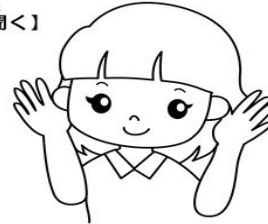
できたこと、あまりできなかったことをしっかり見直し、4月から生活につなげていってください。

## 耳をたいせつにしよう ~3月3日は「耳の日」~

### 耳のはたらき

耳のはたらきは二つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。

【聞く】



耳が二つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

【体のかたむきを感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

### ◎耳の元気のために気を付けること



耳そうじはやさしく軽い力で（2～3週間に1回くらい）



耳を叩いたり、耳元で大きな声を出さない



音楽は大きな音で長時間聴かない

感染症対策も忘れずに！

2月も感染症の大きな流行は、ありませんでした。

### <みんなで続けていきましょう！>

健康観察



手洗い



マスク



密を避ける



換気



規則正しい生活

