

ほけんだより

香取市立竟成小学校
令和6年3月8日発行

今年度最後の月となりました。3月はこの1年間を振り返り、原因や予防を考えて来年度へいかす準備をする時期です。あなたの健康生活はどうでしたか？心と体は健康に過ごせましたか？

15日はいよいよ卒業式です。一人ひとりが予防意識を持ち、みんなで立派な卒業式が行えるように体調を整えていきましょう。

3月の保健目標

- ・耳を大切にしよう
- ・健康生活の反省をしよう



<p>耳あかをとろう</p> <p>1～2週間に1度はきれいに、きずをつけないように、そーっととる</p>	<p>鼻水は片方ずつがむ</p> <p>耳がつんとしないよ</p>	<p>耳もとで大声を出さない</p> <p>こまくがやぶれることもあります</p>	<p>ヘッドホンをしたまま寝ない</p> <p>ヘッドホンを大音量で聴くのは聴力低下の原因にもなります</p>
--	--	--	--

耳くそ 耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

実は耳を守るイヤツ

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。

洋服・体操服・肌着・上ばき などの サイズが小さくなっていませんか？

1年間で子どもは大きく成長します。（小学生では 5～6 cm身長が伸びます）サイズが小さくなってしまった洋服・体操服・肌着では、お腹が冷えてしまいます。皮膚が擦れて、カブレの原因にもなります。サイズの小さな上ばきは、足の爪をいためてしまいます。お子様の成長した体にサイズが合っているかどうか、点検をお願いします。

【成長の記録】を配付します。表紙の3月欄に押印のうえ、**3月12日（火）**までに担任へ提出してください。 ※6年生の【成長の記録】は回収しません。

1年間の健康生活の反省をしよう。

からだも ところも ^{けんこう}健康だったかな？

健康生活成績表！

選んだ番号を□の中を書き
合計で30点取ればあなたは
健康的！ さあ、何点とれるかな？

合計

点



<p>よく食べたかな？</p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p>	<p>人との関わりは？</p> <p>① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p>
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p>手洗い・うがいは？</p> <p>① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p>	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p>
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p>	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p>
<p>朝の目覚めは？</p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ！</p>	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた</p>

☆「できなかった」ところは、どうすれば「できるようになる」のかを ^{かんが}考えましょう！