ほけんだより 3月

R2．2．28．大府市立神田小学校

今月の保健目標

「１年間の反省をしよう」

日差しが暖かく感じられる季節になりました。６年生は卒業、１～５年生は今の学年の最期の月です。１年間、心も体も元気に過ごせましたか？自分の生活を振り返り、今後の健康につなげていきましょう。「健康は１日でならず」です。振り返り、やれることから実行にうつしていきましょう。

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



耳によい生活を心がけてね！

耳には①音を聞く②体のバランスをとるという大切な役割があります。音の聞こえの重要な役割をはたす「鼓膜」。厚さはたったの０．１ミリ。とても薄いのです。鼓膜を傷つけないようにしましょう。耳かきは２～３週間に１度、耳の入口から１センチくらいまででいいです。耳垢は自然に外に押し出されます。また、イヤホンを使用する事も多いかと思います。健康面，安全面を考えて使いましょう。

イヤホンをこんなふうに使っていませんか？

音を大きくしすぎる　引っぱってはずす　歩きながら　自転車に乗りながら



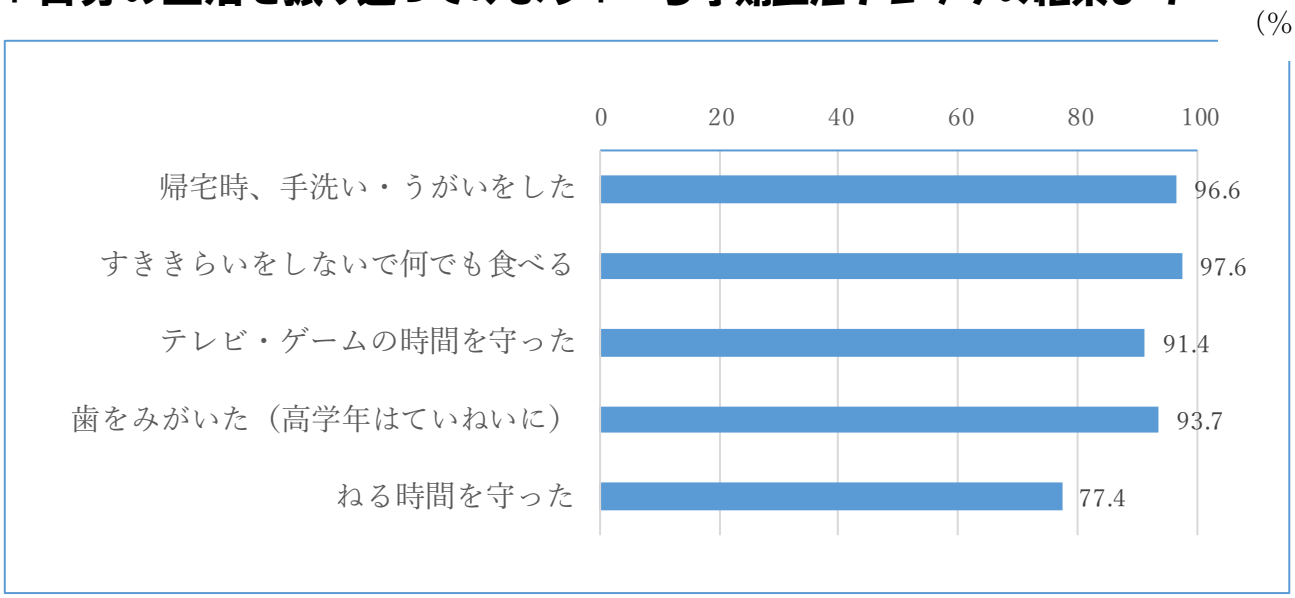
耳が…?! こんなときは「じびか」へ



耳をいためない鼻のかみ方



＊自分の生活を振り返ってみよう＊　3学期生活チェックの結果より



かぜやインフルエンザの流行る時期でもあり、多くの子がしっかりできたようです。りっぱです。このまま「当たり前」にできるといいですね。ただし、ゲームの目標時間が「90分」など長すぎの子もいました。ゲームやインターネットは両方で約１時間までが目安です。あなたはどうですか？

なお、４人に１人が、自分で決めた時間に寝ることができていません。テレビやゲームの時間を守れず、寝るのが遅くなってしまっている人もいるようです。睡眠時間が短いと疲れがとれず、病気にかかりやすくなります。ブルーライトによる目への影響や、夜遅くのメディア使用による「睡眠障害」も心配です。毎日を元気に過ごすために、家での過ごし方を、お家の人と話し合ってみましょう。

健康賞、おめでとう！！

２月１４日に「心も体も健康で、みんなのお手本となる人」として、神田小でも６人の子が「健康賞」をもらいました。すばらしいです。みなさんも参考にして、自分の健康作りに生かしてみましょう。

４の１　野川　暖真さん…食後にはみがきを、しっかりしています。
４の２　阿部　晴夏さん…早く寝られるよう、運動に心がけ、早寝早起きしています。
５の１　山岸　樹奈さん…１日３０分以上運動し、放課は外で遊んでいます。
５の２　成田　蓮さん　…外でよく遊んだ後、手洗い、うがいをしています。
６の１　相木　健志さん…みんなとしゃべり外で遊んだり、健康で楽しい生活に心がけています。
６の２　末川　ひとはさん…すきなものだけでなく、バランスよく食べるようにしています。



お家の方へ

○スクールカウンセラー来校日

３月３日（火）９時３０分～１２時３０分、３月１０日（火）１３時～１６時ですが、全て予約済みで、キャンセル待ちです。ご希望の方は、神田小　谷澤までご連絡ください。

（４６－５１５４）

○春休みは治療のチャンスです！まだの方ご協力ください。



健康第一。そして、自分の人生、自分で切り開いていこう！元気でね！