



R3. 3、1 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

ねんかん はんせい
「1年間の反省をしよう」

3月になり、春を感じるようになりました。3月はまとめの時期です。
 今年はコロナウイルスの流行で大変な年でしたね。しかし、反面、改めて手洗
 いや健康な生活の大切さを感じ、実践に努めた1年ではなかったでしょうか？
 さて、あなたは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
 りましょう。そして、これからの健康づくりに生かしていきましょう。



ねん かん せい かつ
1年間の生活をふりかえって...

できていたら□にチェックを入れよう!

せい かつ しゅう かん めん
生活習慣面

□ はや はや 早ね早おき

□ バランスのよい食事

□ てきどな運動

せい けつ めん
習慣面

□ はみがき

□ 手洗いうがい

□ ハンカチティッシュ

こころの健康面

□ おはよう!

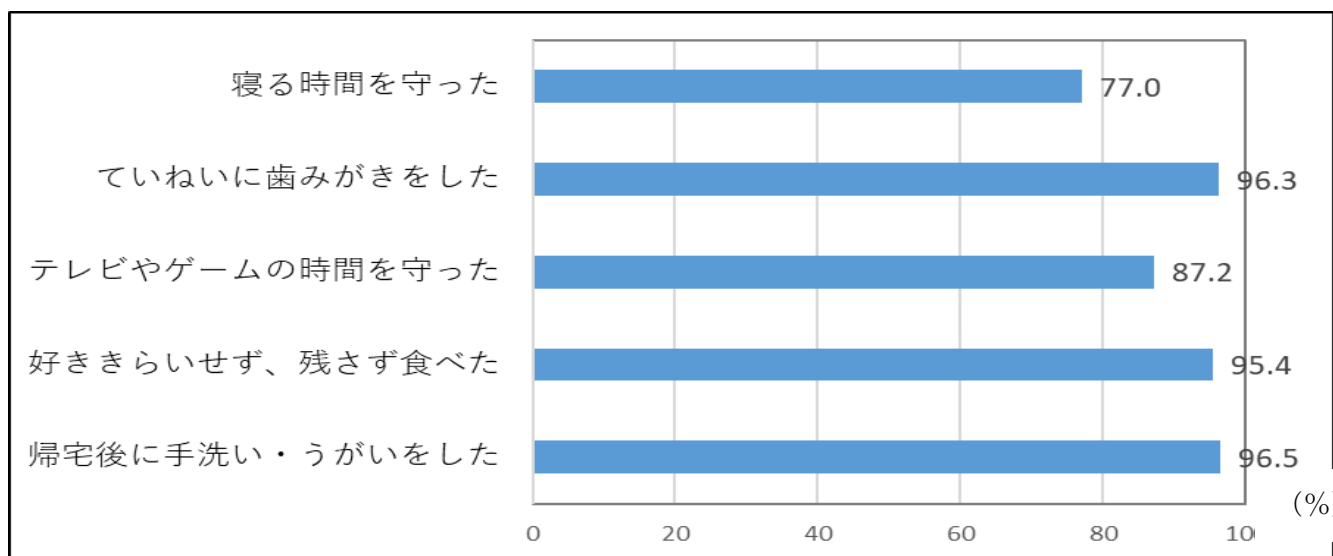
□ げん き 元気にあいさつ

□ 友だちと仲よし

□ ストレスの解消

じぶん せい かつ ふ かけ 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



今回のチェックでは、神田小の子はていねいな歯みがきや、好き嫌いをせずに残さず食べる、帰宅後の手洗
 い・うがいなどほとんどの子ができており、良い習慣が身につけていることがわかりました。しかし、寝る時間
 が目標時間より遅い子や、平日でもゲームを2時間以上している子などが結構いました。

ゲームも、自分一人でも、友達とでも1時間位までが適当で、それ以上だと体や心（イライラ・気分の落
 ち込み）などの悪影響があるそうです。視力低下や就寝時刻への影響も心配です。

毎日を元気に過ごすにはにはどうしたらいいのか？お家の人と、方法や時間など話し合ってみましょう。

耳にいい生活を送ろう



3月3日はみみの日です。耳は大きな音や刺激で異常をおこしやすい部位でもあります。また、耳の異常は耳だけでなく、体にも影響を与えることがあります。大切な耳を自分で守りましょう。

からだのバランスを



保っている

耳は、外耳、中耳、内耳という部分からでき、複雑な形をしています。耳には①音を聞く②体のバランスをとるという働きがあります。

耳は絶対に



たたいてはいけない

音を聞くために大切な鼓膜は厚さが0.1mmしかありません。とても薄いので、耳をたたいた力で簡単に破れてしまいます。

音の大きさに



気をつける

ヘッドやイヤホンを大きな音量や長時間聞いていると、音を伝える「有毛細胞」という部分がだんだん壊れてしまい、耳が聞こえにくくなってしまいます。

耳そうじは



優しく軽い力で

耳垢は自然に耳の外に出ていくようになっています。耳掃除は、耳の穴の入り口近くを優しく軽い力で拭くような感じでやりましょう。

鼻をかむときは



片方ずつ、少しずつゆっくりと

耳と鼻はつながっており、鼻をかむ時に強くかむと耳が痛くなることがあります。鼻をかむ時は、片方の鼻の穴をおさえて、片方ずつ何回かに分けてかみましょう。

いつまでも



耳を大切に

もし、耳に不調(耳の痛み・耳鳴り・耳だれ・耳が聞こえにくい)を感じる時は、耳鼻科に早めにかかりましょう。

おんせい 6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございます。「何より健康！」体に気を付けてね。そして、あなたらしく、夢に向かって前に進んでいってね。応援しています。

あうちのかたへ

- ・3月のスクールカウンセラー来校は、3月2日(火)13:00~16:00、3月9日(火)9:30~12:30です。9日(火)のみまだ空きがあります。ご希望の方は、神田小学校 養護教諭谷澤(46-5154)までご連絡ください。4月以降は決まり次第、お知らせします。
- ・生活リズムカードや冬休みがんばりカードなど、暖かいメッセージ、ご協力ありがとうございます。よい生活習慣の育成は、ご家庭の協力なしにはできません。今後とも、できる範囲でご家庭のご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

