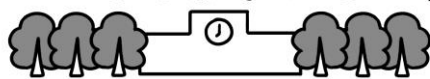




ほけんだより



3月



R4. 2、28 大府市立神田小学校

3月の保健目標

「1年間の反省をしよう」

3月が近づき、春を感じるようになりました。3月はまとめの時期です。今年も
 コロナウイルスの流行が続きました。手洗いや健康な生活習慣ですごせましたか？
 1年間、心も体も元気にすごせましたか？自分の生活を振り返り、より健康度が
 アップするよう、健康づくりに生かしていきましょう。



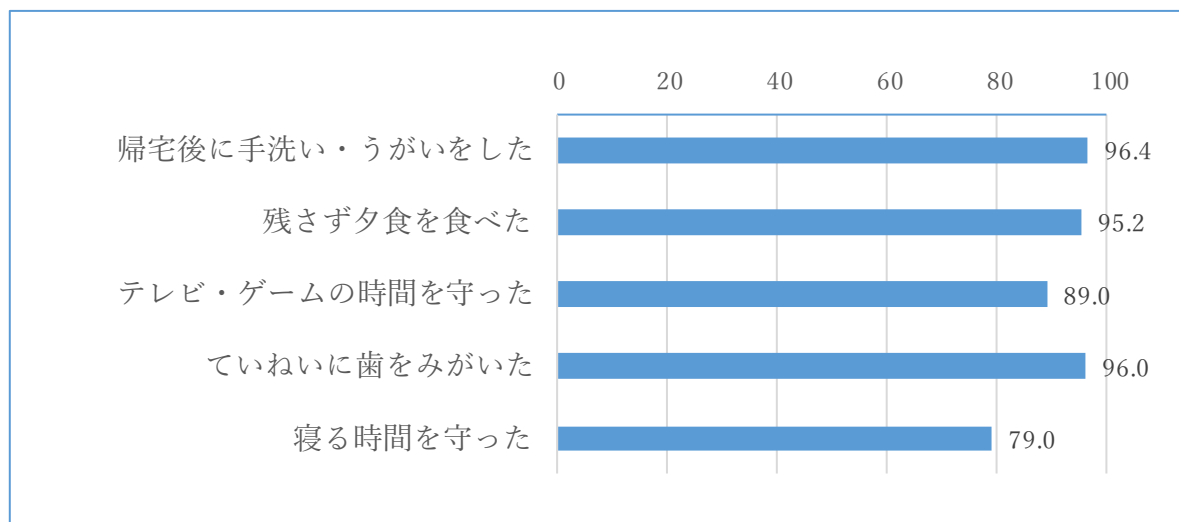
今年度1年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

☐ 朝食も欠かさず食べ、 バランスよく 栄養をとった	☐ 夜更かしをせず、 質の良い睡眠を 十分にとった	☐ 運動やお手伝いなどで 体をよく動かした
☐ 排便のリズムが整っていた	☐ 丁寧な歯みがきができた	☐ 感染症対策をしっかりと行えた (手洗い、マスク、換気など)
☐ 時間やルールを守り、 メディアとうまく 付き合えた	☐ ストレスを上手に 解消した	☐ 人を思いやり、 親切にすることが できた

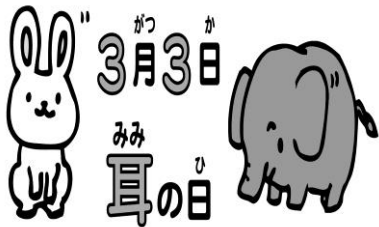
自分の生活を振り返ってみよう

3学期生活チェックの結果より



(%)

今回のチェックで、帰宅後の手洗い・うがい、残さず夕食を食べる、歯みがきなどはよくできていました。
 しかし、テレビやゲームの使用時間、寝る時刻の達成率はやや低めでした。ゲームなど2時間以上する人も結構
 いました。ゲームは、一日1時間くらいが適当です。成長ホルモンがしっかり出るよう、寝る時刻も高学年で
 も10時を守りたいものです。早く寝る工夫はみんなよくがんばっていました。ぜひ続けていきましょう。
 心や体の健康とよりよい成長のため、良い生活習慣を身につけましょう。



耳のはたらき

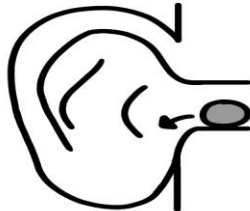
- ① 音を聞く
- ② 音の方向を知る
- ③ 体のバランスをとる

耳は体のバランスもとっています。そして、鼓膜の厚さは0.1ミリ。とても薄く傷つきやすいです。大きな音を耳の近くで出したり、大きな音で聞き続けたりして鼓膜を傷つけないようにしましょう。

耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりを
ぬぐう感じで



耳あかは
自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、
歩きながら、などはキケン

手話を覚えよう

手話は、動作で話し、目で聴く（見る）独立した言語でろうあ者（聞こえない人）同士、また、ろうあ者と聴者（聞こえる人）の大切なコミュニケーションの手法です。

『しゅわ』で あいさつしてみよう！

ありがとう



右手を左手のこうにのせたあと、あげる

おはよう



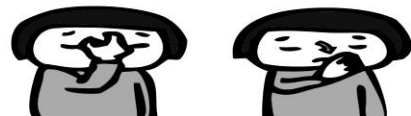
右手をあたまのよこにあてたあと、おろす

こんにちは



両手のひとさしゆびを向かい合わせ、まげる

ごめんなさい



おやゆびとひとさしゆびでおでこの前でつまみ、おろす

ねんせい 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「健康第一」です。体に気を付けてね。そして「あなた」という人はこの世で「あなた」一人だけです。代わりはいません、できません。あなたらしく、夢に向かって前に進んでいてください。心から応援しています！



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1日（火）13:00～16:00、3月15日（火）9:30～12:30です。15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、たくさんの温かいメッセージやコメントを書いていただき、感謝しています。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、声かけやできる範囲でのご家庭のご協力をいただきますようお願い致します。