



第三小学校
保健室
R3.3.3
No. 19

3月の保健目標

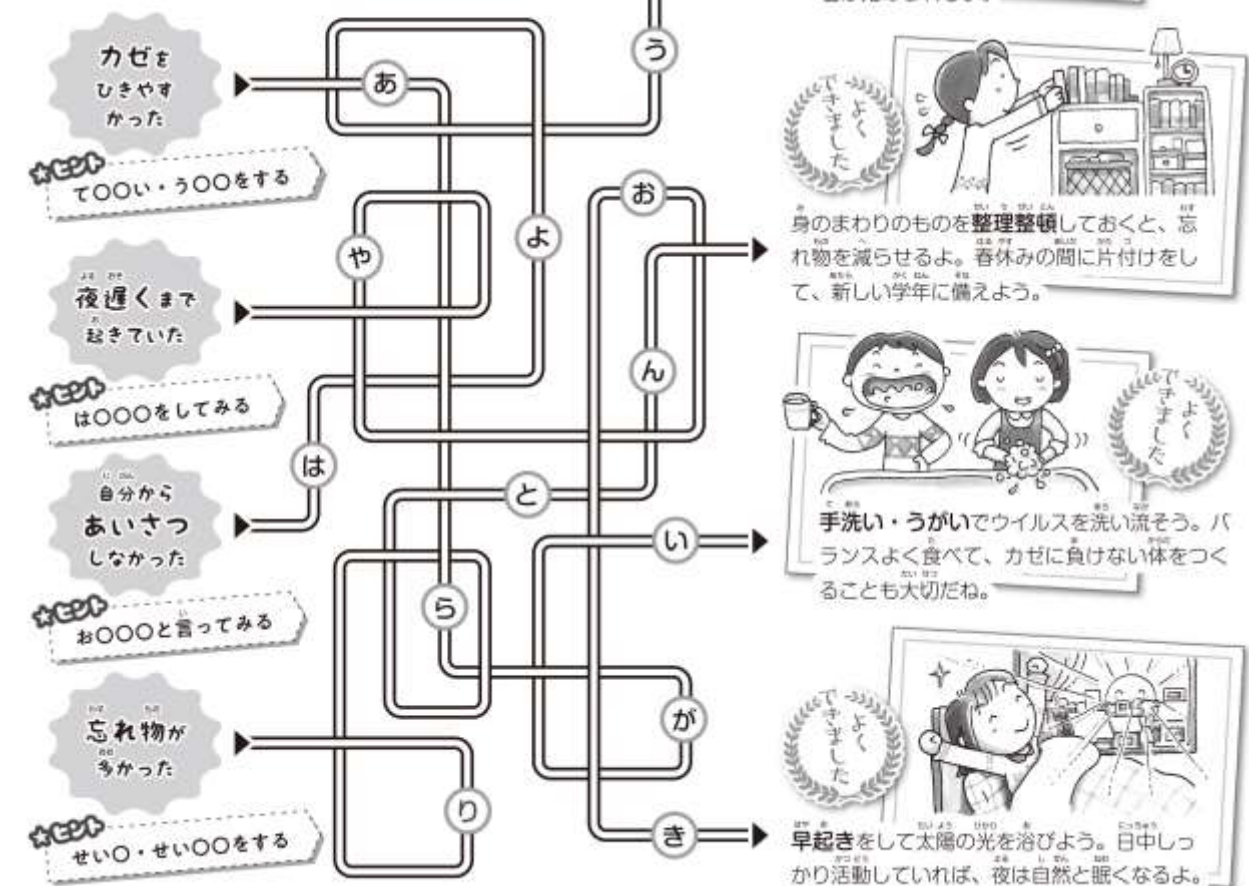
1年間のけんこうを
ふりかえろう

春の訪れと共に寒さと暖かさが交互に来る季節となりました。冬の時期に寒い日が3日くらい続くと、その後に暖かい日が4日続く意味の『三寒四温』という言葉があります。寒暖差で体調を崩さないよう、健康に気を付けて元気にすごしましょう。

新学期になる前に...

こんな自分から卒業!

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



カゼをひきやすかった

STEP1 〇〇い・う〇〇をする

夜遅くまで起きていた

STEP2 は〇〇〇をしてみる

自分からあいさつしなかった

STEP3 お〇〇〇としてみる

忘れ物が多かった

STEP4 せい〇・せい〇〇をする

朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

身のまわりのものを整理整頓しておく、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

3月3日は耳の日

耳のしくみを
知ろう



子どもの「聞く力」を育てるには

お子さんには、しっかりと相手の話に耳を傾けて理解できる力をつけてもらいたいものですよね。そんな「聞く力」は大人のサポートで伸ばしてあげることができます。

●● 話す・聞くときは顔を見る ●●

話すときは、なるべく手を止めて目を合わせます。身近にいる大人がよいお手本となってあげましょう。

●●●● 家族で伝言ゲーム ●●●●

「これから言うことを伝えてね」などと、伝言をお願いしてみましょう。ゲーム感覚なら楽しく挑戦してもらえますよ。

●●●●● 待つ ●●●●●

子どもは聞いたことを整理し、理解するまでに時間がかかります。急かさずに返事はゆっくり待ちましょう。

保護者の方へ

埼玉県学校歯科保健コンクールにて入選校の表彰を頂きました。歯科の状態やむし歯治療率、学校での取り組みが評価されました。また、ご家庭でも歯みがきや定期的に歯科へ通院している結果であると思います。今後も学校歯科医さんのご指導を頂きながら、ご家庭と協力し、学校全体で歯科保健に取り組んでいきます。

先日、学校薬剤師さんによる環境衛生検査がありました。常時適切に換気ができていたため、二酸化炭素の数値も範囲内となりました。長時間暖房をつけていると、乾燥するため、水分補給やうがい等で保湿することが大切とのご指導がありました。

3 どうして「耳の日」?

3月3日は「耳の日」です。どうして「耳の日」になったのでしょうか?

● 3 (三) と 3 (三) で「ミミ (耳) の日」だから。

● 3 が人間の耳の形に似ているから。

どちらも正解です。この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょうね。

