

ほけんだより3月

令和5年度
高岡市立川原小学校 保健室

今年度も残り1か月となりました。この1年間、みなさんは元気に過ごすことができましたか？勉強や運動、家族や友達との関係などでやり残したことがあれば、次年度を気持ちよく迎えるためにも、今のうちから取り組みましょう。そして、新年度は自分なりの目標をもって、新しい学校でも笑顔で過ごせるといいですね。

【3月9日は“ありがとう”（サンキュー）の日】

みなさんは、家族や友達に何かをしてもらったり助けてもらったりした時に、「ありがとう」を言葉にして伝えていいますか？きちんと言葉にすることで、相手も嬉しい気持ちになります。お互いが嬉しい気持ちになると、他の人が困っている時に、今度は自分が助けようという気持ちになります。心の中で思っているだけでなく、言葉にすることが大切です。また、「ありがとう」だけではなく、「ごめんなさい」も言えると素敵ですね。



【3月3日は耳の日】

みなさんの中で、後ろから話しかけられても気付かなかったり、テレビやゲームを大きな音で聞いたりして注意をされている人はいませんか？耳は一生使う大切な器官です。意識的に耳を休ませる時間をつくりましょう。

大切な耳のはたらきについて

- 音を聞く
- 音の方向がわかる
- 体のバランスをとる



耳垢にもやくわり？

- 殺菌効果があり細菌などから守る
- 脂肪分が外耳道を保護する
- 苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に、入口を優しくなぞるようにすればOK

【3月の保健目標“1年間の反省をしよう”】

この1年間の振り返り、健康な生活を送れたかを見直しましょう。そして、4月からみなさんが元気に過ごせるよう、規則正しい生活を身に付けましょう。

ふりかえろう1年間の健康

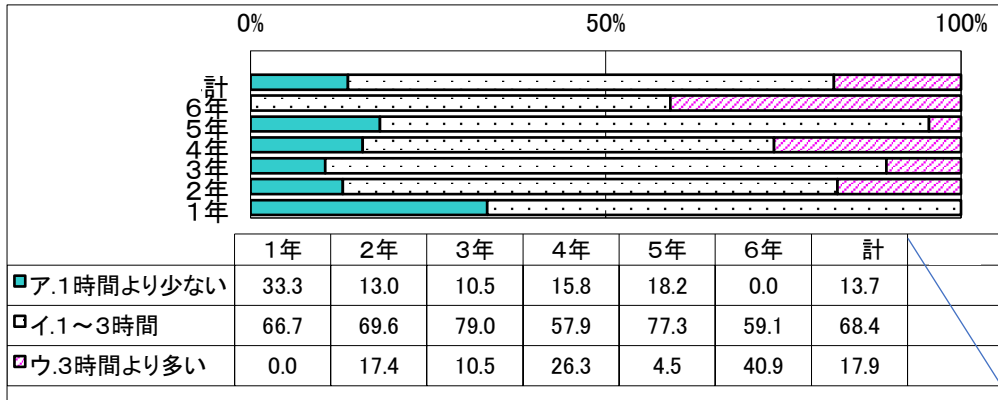
☑ チェックしてね

<p>はやね・はやあき できた</p>	<p>はみがきを きちんとした</p>	<p>おおきな病気や けがをしなかった</p>	<p>うんちは毎日 出た</p>
<p>おききらいなく はんども食べた</p>	<p>外から帰ったら 手あらい・ うがいをした</p>	<p>からだをよく 動かした</p>	<p>毎日楽しく 健康におごせた</p>

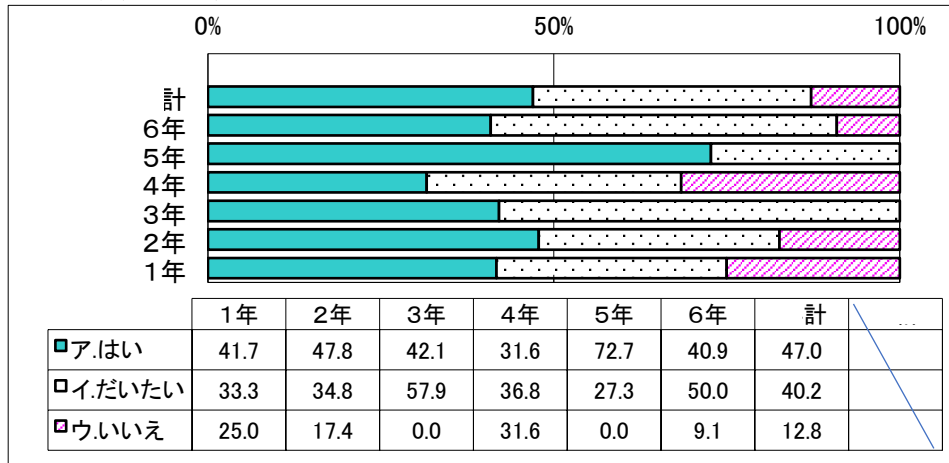
【令和5年度 第3回とやまゲンキッズ作戦の結果報告】

1月22日（月）～24日（水）に実施した結果は下記の通りです。とやまゲンキッズ作戦は「健康な心と体をつくろう」を自指しています。自分の「元気のヒケツ6（朝日/睡眠/メディア/心/朝ごはん/運動・遊び）」を見直し、心身のパワーアップを自指しましょう。これは、高岡西部小学校へ行っても実施します。

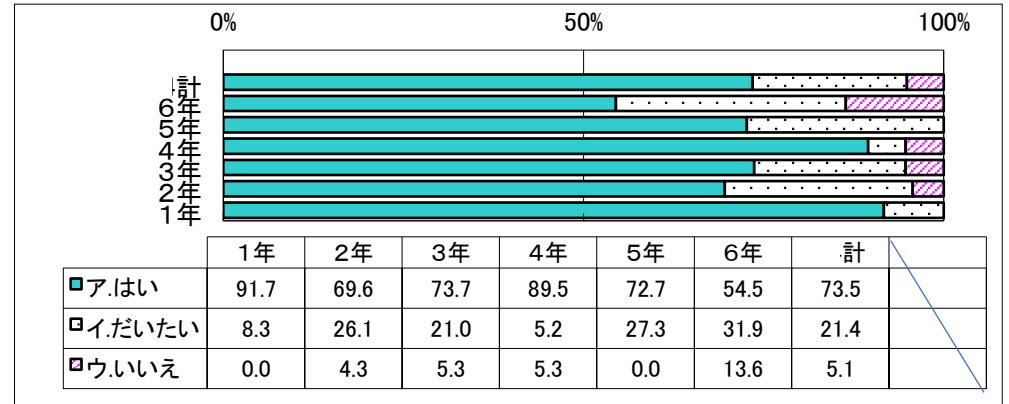
<テレビ・ゲーム・インターネットの時間>



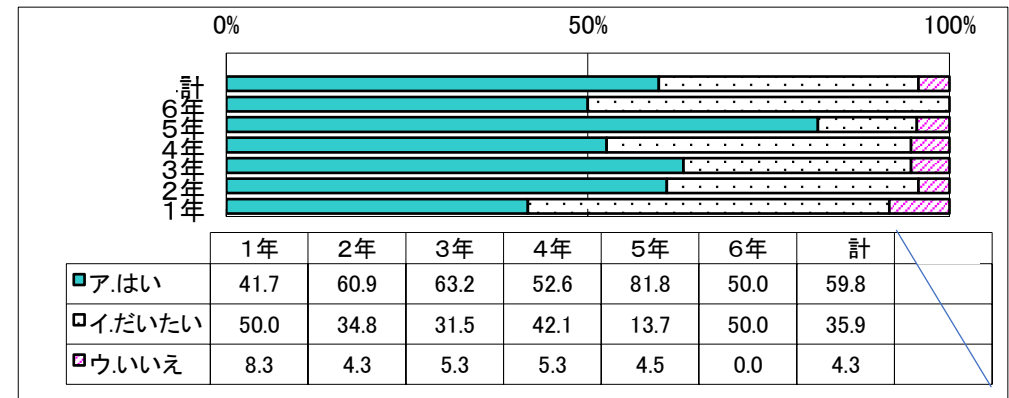
<家族の一員として仕事を受けている>



<好き嫌いをしないで食べている>



<運動に取り組んでいる>



<学校へ行くのは、楽しい>

