

ほけんだより



R5. 3. 9
岩小学校
保健室

ようやく春の訪れを感じられる季節となりました。3月は1年の締めくくりの月です。どんな1年でしたか？心も体も成長できたでしょうか？さあ、新しい学年に向けてラストスパート！体調に気をつけて、残り2週間がんばっていきましょう！



1年間、健康に過ごせていたかな？

- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときにはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 朝・夜に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> けがに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |



いくつ〇がついたかな？

0~4個の人 **まだまだ!**

できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 **もう少し!**

ついつい忘れてしまうことは何かな?

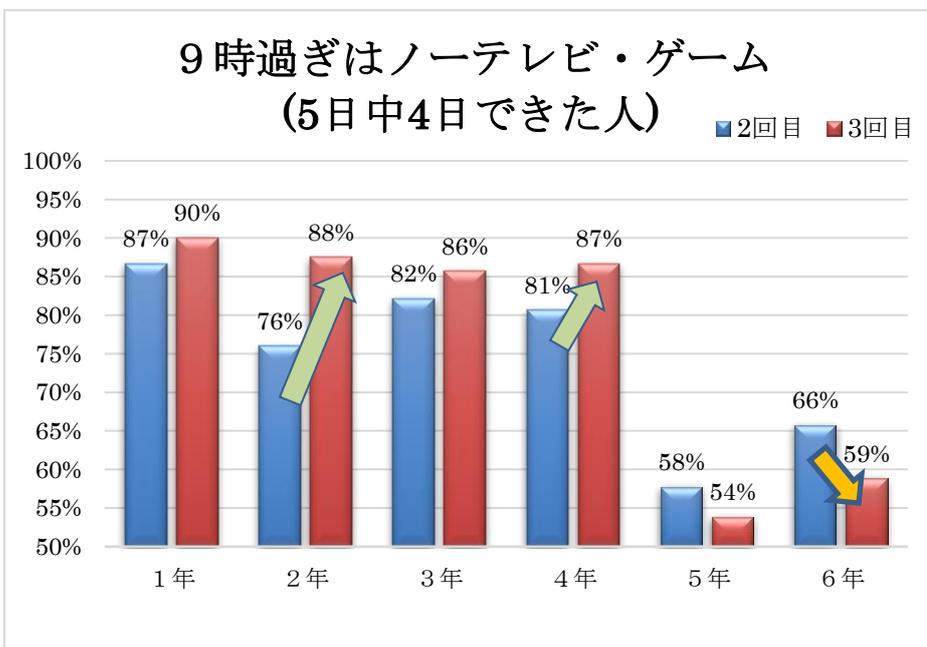
9~10個の人 **いい感じ!**

進級してから継続しよう!

第3回 生活リズムチェックの結果



★感想★

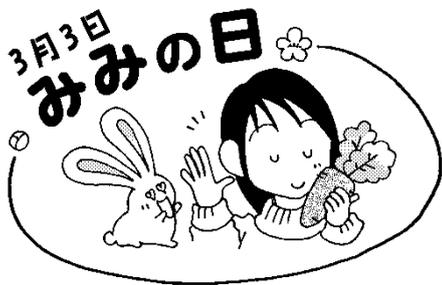


ゲームとテレビの時間を決めて守ることができた。生活リズムチェックが終わっても続けたい。(4年生児童)

私だけでなく家族みんなで意識して取り組むことができた。(5年生児童)

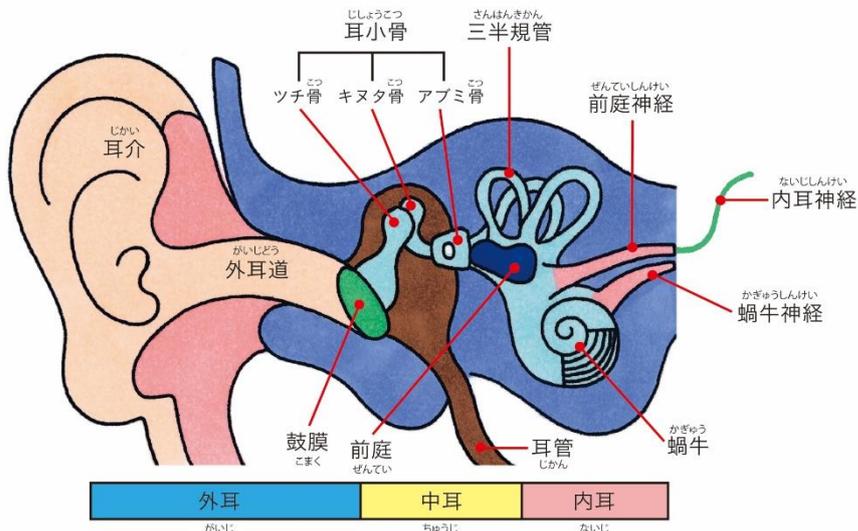
平日の生活リズムが整ってきました。自分で時計を見て行動をするようになり成長を感じます。(1年生保護者)

1~4年生は9時過ぎにノーテレビ・ゲームを守って生活できた人が増えたようです!



みみ
○耳のしくみ○

おと き からだ
音を聞いたり、体のバランスを
とったりする大事な『耳』
なか
中はこんなふうになっているよ！



みみ なか いた
耳の中がはれたり痛んだり… 中耳炎に気をつけよう

きゅうせいちゅうじえん
急性中耳炎



きゅう えんしやう お
急に炎症が起こり
みみ いた
耳が痛くなる。

まんせいちゅうじえん
慢性中耳炎



えんしやう なが つづ じろう
炎症が長く続き、耳漏や
きこえ 悪くなる。

しんしゆつせいちゅうじえん
渗出性中耳炎



みみ なか えき
耳の中に液がたまって
きこえ 悪くなる。

ちゅうじえん
中耳炎になったら



ほう 放っておくと治りが
わる 悪いので耳鼻科で治療を。

しんねんど
新年度いいスタートができるように！

はるやす
◇春休みにしておきたいこと◇



まいにち けんこう わす
毎日、健康チェックを忘れずに！



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしよう



き 気になる場所の治療をしよう



ふく かくにん
服やくつのサイズを確認しよう



しんねんど じゅんび
新年度の準備をしよう



み せいりせいとん
身のまわりの整理整頓をしよう