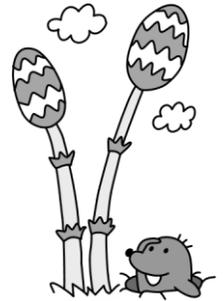


ほけんだより

令和3年3月1日
第13号
渋谷区立富谷小学校
養護教諭

今年度も残すところあとわずかとなりました。最近^{さいきん}は暖かい日^{あたひ}が続^{つづ}き、昼間^{ひるま}の太陽^{たいよう}の光^{ひかり}がとても心地よく感じられますね。
春のおとずれを感じつつ、けがや体調には十分気を付けて生活し、元気に新年度を迎えられるようにしましょう。



健康生活のふり返し、 見直しをしよう

3月の保健目標
健康生活の反省をしよう

この1年間で、何かしらのけがや病気をしてしまったかもしれません。
新年度、それらを予防してもっと健康にすごすために、生活の「ふり返し・見直し」をしましょう。

できたところに
○をつけてみよう!



早寝、早起きが
できた

好き嫌いなく
なんでも
食べた

歯を毎日きちんと
みがいた

毎日うんちが
でた

ハカチとティッシュを
きちんと持ってきて
いた

手あらいうがいをご
まめにした

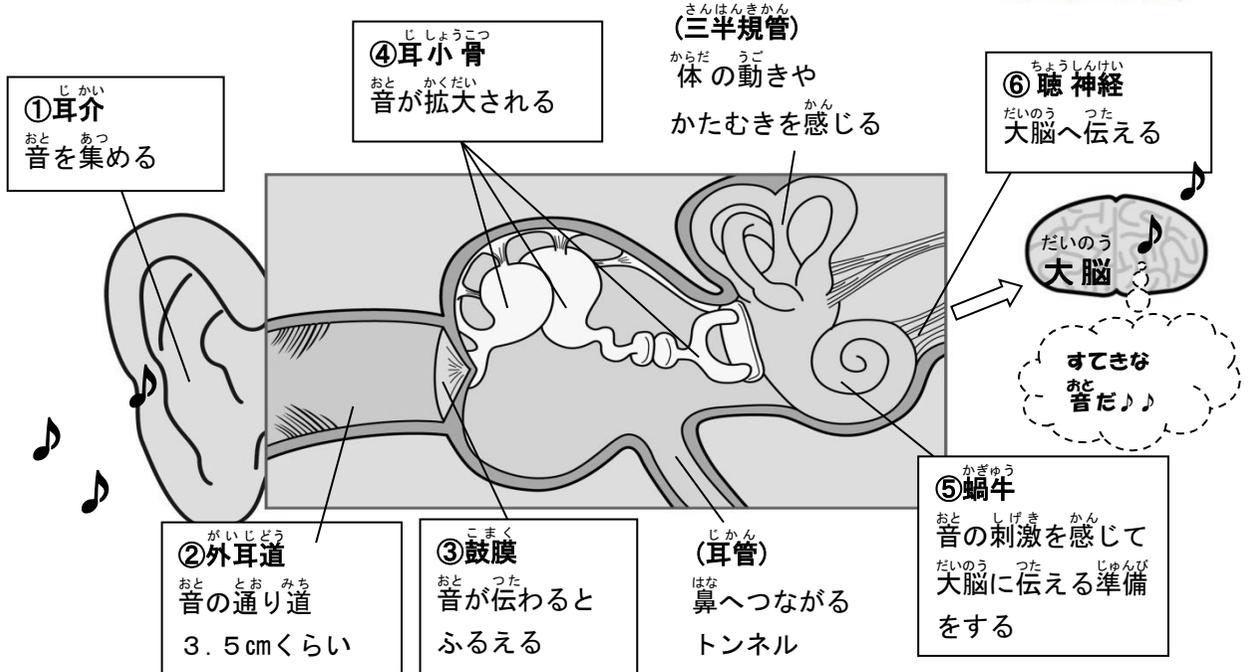
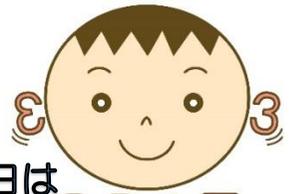
からだをよく
動かした

あなたの^{みみ}耳を^{たいせつ}大切に

^{みみ}【耳の働き】^{はたら}音を^{おと}きく、^{おと}バランスをとる

^{おと}【音を^{みちすじ}きくまでの道筋】

3月3日は **みみの日**



大切^{たいせつ}な耳^{みみ}を守る^{まも}ために^{つぎ}次の^きことに^き気をつけよう!

- 耳も^{みみ}とで^{おお}大きな音^{おと}や声^{こえ}を^{おと}ださない。
- 耳^{みみ}を^{おと}たたかない。
- 鼻^{はな}を^{りょうほう}両方^{つよ}いっぺん^{かたほう}に強く^{かたほう}かまない。片方^{かたほう}ずつ^{かむ}かむ。
(耳^{みみ}と鼻^{はな}は^{つな}つながっている^{原因}ので耳^{みみ}を^{いた}痛める^{げんいん}原因^にに)
- イヤホン^{みみ}などを^{みみ}ずっと^{みみ}耳^{みみ}につけない。



3月の健康観察表は2月の健康観察表の裏にあるので大切に^{たいせつ}使^{つか}ってください。
引き続き、こまめな手洗いや手指消毒^{たいせつ}を^{しゅじしょうどく}続けていくことが^{たいせつ}大切^{たいせつ}です。手指消毒^{しゅじしょうどく}をする^{しゅじしょうどく}ときには、消毒^{しょうどくえき}液^{ゆか}を^{ひつよう}床^{ぶん}に^{おぼ}こぼさないように必要な分^{ぶん}だけ^{おぼ}プッシュしまし
よう!最近^{さいきん}は、とても暖^{あたた}かくなり「マスクが暑^{あつ}い」と言^いって外^{はず}している人^{ひと}をよ
く見^みかけます。自分^{じぶん}のためにも相手^{あいて}のためにも正^{ただ}しくマスク^{ただ}をつけるようにしま
しょう。