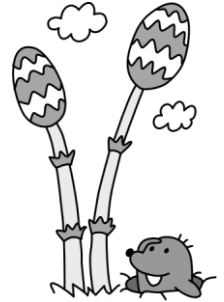


ほけんだより

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(はる)のおとずれを感じつつ、けがや体調(たいちよう)には十分(じゅうぶん)気を付けて生活(せいかつ)、元気(げんき)に新年度(しんねんど)を迎えられるようにしましょう。



『健康生活(けんこうせいかつ)のふり返り、 みなお見直し(みなお)をしよう』

3月の保健目標(3がつのほけんちくひょう)
健康生活(けんこうせいかつ)の反省(はんせい)をしよう

この1年間(ねんかん)で、何か(なに)しらのけがや病気(びょうき)をしてしまったかもしれません。新年度(しんねんど)、それら(それら)を予防(よぼう)してもっと健康(けんこう)に過ごすために、生活(せいかつ)の「ふり返り(かえ)・見直し(みなお)」をしましょう。

できたところに
○をつけてみよう!

早寝(はやね)、早起(はやお)きが
できた

好き(す)嫌い(きら)なく
なんでも
食べた(た)

歯(は)を毎日(まいにち)きちんと
みがいた



毎日(まいにち)うんちが
でた

ハカチとティッシュを
きちんと持(も)ってきて
いた

手(て)あらいうがい(うがい)をこ
まめにした

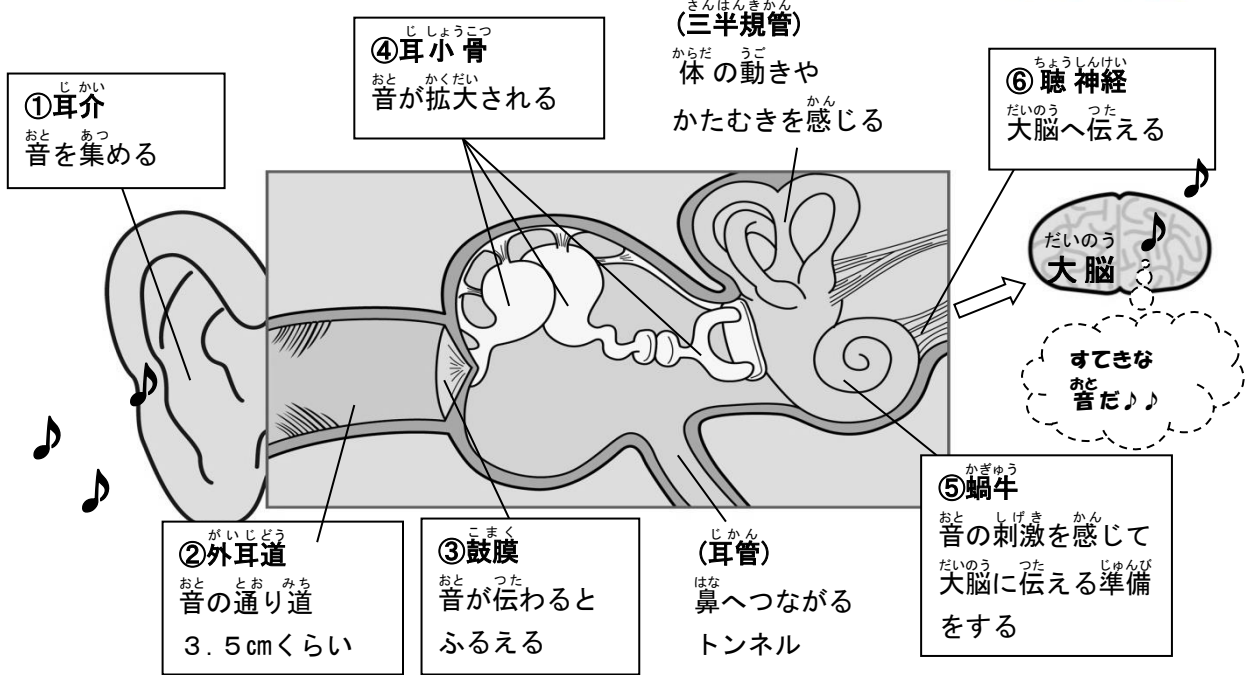
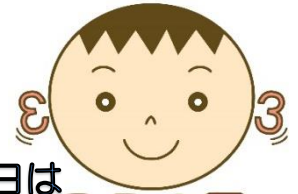
からだをよく
動か(うご)かした

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^きをつけよう!

- 耳も^{みみ}とで^{おお}大きな^{おと}音や^{こえ}声を^{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^{つよ}方^{かたほう}いっぺんに^{つよ}強く^{かたほう}かま^{かたほう}ない。片^{かたほう}方^{かたほう}ず^{かたほう}つかむ。
(耳^{みみ}と鼻^{はな}は^{つな}つなが^{つな}が^{つな}っている^{つな}ので^{つな}耳^{みみ}を^{つな}痛^{つな}める^{つな}原因^{げんいん}に)
- イヤホン^{みみ}など^{みみ}を^{みみ}ず^{みみ}っと^{みみ}耳^{みみ}につ^{みみ}け^{みみ}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^{たいせつ}続^{しゆ}けて^{しゆ}い^{しゆ}く^{しゆ}ことが^{しゆ}大^{しゆ}切^{しゆ}です。手指消毒^{しゆ}を^{しゆ}する^{しゆ}とき^{しゆ}には、消毒^{しゆ}液^{しゆ}を^{しゆ}床^{しゆ}に^{しゆ}こ^{しゆ}ぼ^{しゆ}さ^{しゆ}ない^{しゆ}よう^{しゆ}に^{しゆ}必^{しゆ}要^{しゆ}な^{しゆ}分^{しゆ}だ^{しゆ}け^{しゆ}プ^{しゆ}ッ^{しゆ}シ^{しゆ}ま^{しゆ}し^{しゆ}よう!
最近^{さい}は、と^{さい}も^{さい}暖^{さい}か^{さい}く^{さい}な^{さい}り「^{さい}マ^{さい}ス^{さい}ク^{さい}が^{さい}暑^{さい}い」と^{さい}言^{さい}っ^{さい}て^{さい}外^{さい}し^{さい}て^{さい}い^{さい}る^{さい}人^{さい}を^{さい}よ^{さい}く^{さい}見^{さい}か^{さい}け^{さい}ま^{さい}す。自^{さい}分^{さい}の^{さい}た^{さい}め^{さい}に^{さい}も^{さい}相^{さい}手^{さい}の^{さい}た^{さい}め^{さい}に^{さい}も^{さい}正^{さい}し^{さい}く^{さい}マ^{さい}ス^{さい}ク^{さい}を^{さい}つ^{さい}け^{さい}る^{さい}よう^{さい}に^{さい}ま^{さい}し^{さい}よう。