

ほけんだより 3月

令和5年2月28日
渋谷区立長谷戸小学校
校長 木下 和弘
養護 石井 弥生

春らしくなってきました！一年間のふり返りをしましょう！

気がつけば、あっという間にもう3月です。みんなこの一年間でぐんと背が伸びて一回り大きくなりました。6年生はもうすぐ卒業ですね。3月は一年間のまとめの月です。みなさんにとってどんな一年間だったでしょうか？4月から良いスタートがきれるように、ふりかえてみましょう。

一年間の反省チェック

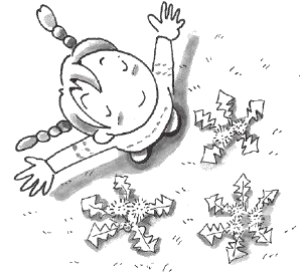


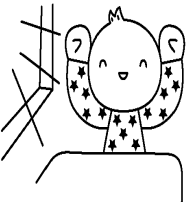
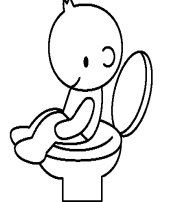
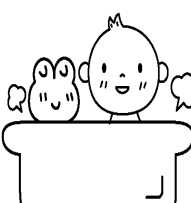
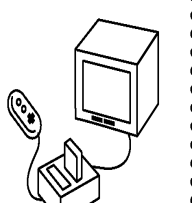

- **体** ... 病気の治療は終わっていますか？
- **心** ... 「ごめんね」を言えていない友だちはいないかな？

一年間でどこまでできましたか？

できたものに○をつけましょう

※よい生活習慣を身につけ、心身ともに健康に過ごせるようにしていきましょう。また、子ども自身が意識して生活していけるよう、みんなで協力していきたいですね。



<input type="checkbox"/> 早寝・早起き 	<input type="checkbox"/> 毎日歯みがき 	<input type="checkbox"/> 毎朝朝食を食べる 	<input type="checkbox"/> 朝食後の排便 
<input type="checkbox"/> お風呂に入る 	<input type="checkbox"/> 手洗いうがいを する 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは 時間を決めて 	<input type="checkbox"/> なんでも食べる 
<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶ 	<input type="checkbox"/> 危ない遊びは しない 	<input type="checkbox"/> 家族でよく おしゃべりをした 	<input type="checkbox"/> 友達と 楽しく遊んだ 

*ともだちとなかよくあそべましたか？

*たくさん笑いましたか？

*けんかをしてもしすぐになかなかおりができましたか？


*学校に来ることが楽しかったですか？

*やくそくやきまりを守れたでしょうか？

♪みんながこんなふう
に過ごせると、楽しく、気持ちの
よい長谷戸小学校になります♪


♪ 3月3日は「耳の日」♪

耳あかが出るのはなぜ？




耳あかは耳の皮膚の深いところにある
じこうせん ぶんびつぶつ 耳垢腺の分泌物とほこりや耳の穴の古く
なつ なった皮膚がまじってできます。

【耳あかの種類】



がさがさ



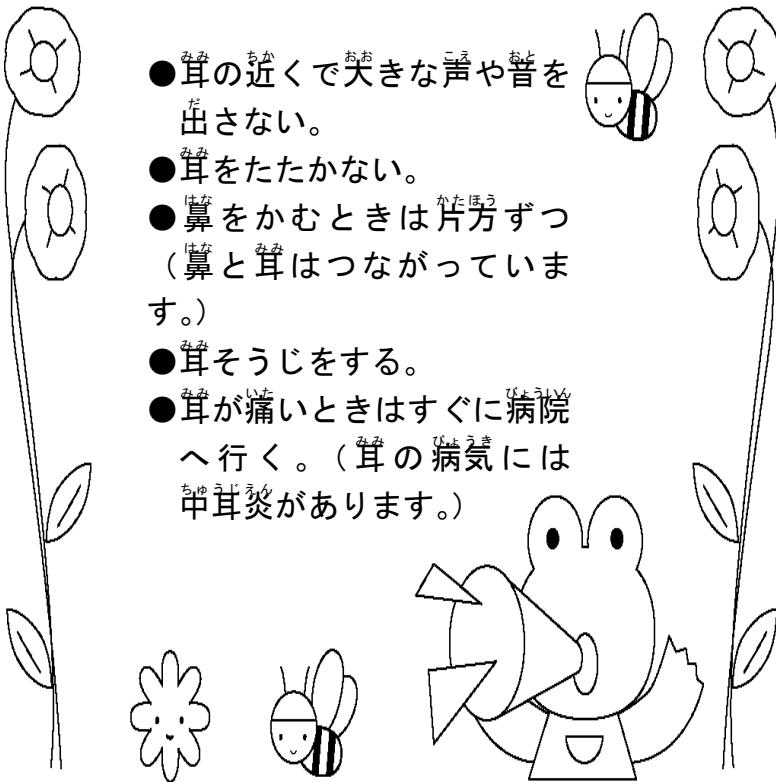
しっとり

耳あかは体質によってしめっ
ひと ている人と乾いている人がいま
にほんじん す。日本人の16パーセントがし
めつ めった耳あかをしています。
たいしつ いでん この体質は遺伝します。

※耳あかをそのままにしていると…特にしめった耳あかの体質の人は聞こえが悪くなったり耳鳴りがしたりして、耳がふさがった感じになります。定期的に耳のそうじをしましょう。

耳を守るために

- 耳の近くで大きな声や音を出さない。
- 耳をたたかない。
- 鼻をかむときは片方ずつ（鼻と耳はつながっています。）
- 耳そうじをする。
- 耳が痛いときはすぐに病院へ行く。（耳の病気には中耳炎があります。）



知ってる？ 耳のはたらき



音を聞く

バランスを保つ