

3月の保健目標  
健康生活の反省を  
しよう

耳を大切にしよう

耳は音を聞くだけでなく、体のバランスをとるはたらき、もあります。耳のお手入れも忘れずに！

3月になりました。この一年間は、どうでしたか？健康面や生活面など自分の一年間を振り返り返ってみましょう。

ふりかえろう 1年間の健康 チェックしてね

はやね・はやあき できた	はみがきを きちんとした	おおきい病気が けがをしなかった	うんちは毎日 出た
おききらいなく はんでも食べた	外から帰ったら 手あらい・ うがいをした	からだをよく 動かした	毎日楽しく 健康にすごせた

- 耳あかをとろう
- 耳のそばで大声を出さない
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- もしも耳の中に虫が入ったときは...  
光を当てると出やすくなります。  
それでもだめならお医者さんへ
- 熱いものを指でさわったときに、思わず耳たぶをさわることはないですか。  
それは耳たぶがほかよりも体温が低いからです。

～心の健康について考えよう～

みんなの周りには、おうちの人や近所の人、先生、お友達などたくさんの方がいますね。いろいろな人に助けられて毎日生活しています。たくさんの方たちが、みんな一人ひとり見守ってくれています。みんなは、クラスにとって、学校にとって、家族にとって大切な一人なのです。みんなの笑顔は世の中の宝物です。みんなが笑顔で仲良くすごせるよう、こんなこと、できているかな。

『あいさつしている？』  
自分からすすんで、周りの人たちにあいさつしているかな？

『素直に言える？』  
相手を傷つけたときや、悪いことをしたときに言えるかな？

♡素直な気持ちで、相手にはうれしいはずですね。

インフルエンザA・B型が流行しています。引き続き、手洗い・うがいなどをして、予防をこころがけましょう

この冬、名草小学校でインフルエンザにかかった人は少なく、みんな元気にすごすことができました。手洗い・うがいをしっかりしたり、夜は早く寝るなどし、体調を整えることができたからだだと思います。  
まだまだ、インフルエンザ(とくにB型)の流行は続いています。油断せず、残り少ない3学期を♪早寝・早起き・朝ごはん♪で楽しく元気に過ごせるようにしましょう。