

ほけんだより



令和5年3月2日 一宮市立大和西小学校

少しずつあたたかくなってきましたが、しばらくは気温差の大きい白が続くと思います。気温が下がると体の免疫力（病気にかけにくくする抵抗力）が下がり、病気にかけやすくなります。早寝を心がけて体のつかれをとり、病気の予防に心がけましょう。

自分の1年間の生活をふり返ってみよう！

この1年間、みなさんは、体と心ともに健康にすごすことができましたか？
自分の生活をふりかえって、チェックをしてみましょう。

1年間の
まとめ

生活チェック



はい いいえ

早ね・早起きができた	毎日朝ご飯を食べた	1日2回以上歯みがきをした
手洗い・うがいができた	きれいなハンカチをいつも持ち歩いた	病気やけがをしなかった
友達と仲良くできた	元気にあいさつができた	外で元気よく遊べた
健康な1年が送れたね！	おいしい！	がんばろう！

これからも健康な生活を続けていこう！

これからの生活リズムにきをつけていこう！

がんばろう！生活リズムを整えて、元気いっぱいの毎日しよう！

3月の保健目標

1年間の反省をしよう



3月3日は耳の白

耳がいやがること、していませんか？

耳のそばで大きな声を出す



テレビやゲーム、イヤホンの音を大きくして聞く



耳もとで大きな音を聞いたり、テレビなどを大音量で聞き続けたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間聞き続けたりすると、耳の聞こえが悪くなる場合があります。「小さめの音に音量を下げる」、「1時間以上聞き続けられない」が大切です。



耳をたたく



両方の鼻を力いっぱい、いっぺんにかむ



耳をたたくと、耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると、耳が傷むことがあります。「耳はたたかない」、「鼻は片方ずつそっとかむ」が大切です。



あたたかくなると、花粉がとび、目や鼻にアレルギーの症状が出る人がいます。勉強や運動に集中できず、とてもつらそうです。マスクやメガネなどで予防したり、早めに病院でみてもらったりして対策をしましょう。