

ほけんだより3月号



令和4年3月1日（火）多那小学校保健室

まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ日がのびてきて、春が近づいてきましたね。ついに最後の1ヶ月となりました。今年はどうな1年でしたか？心も体も元気にすごすことができたかな？4月からは、1つ上の学年となりますね。あと、1ヶ月！1年間のまとめとして、勉強・運動・生活リズム！できないことを少しでもできるようにがんばりましょう！

3月3日は耳の日です！！

耳には、音を聞くはたらきだけではなく、体のバランスをたもつはたらきがあります。みなさんは、耳を大切にしていますか？



耳からの SOS きづいている？



耳がいたい！「キーン」という音が聞こえる！



音が聞こえにくい！



ふさがっているような気がする

こんなことに気をつけて

① 耳ぞうじ

耳あかは、耳のあなの入り口！
センチュウくらいにたまる。耳ぞうじもそのあたりだけで十分。ほりすぎに注意！2～3週間に1回でOK！



② 大きな音「ヘッドホン難聴」に注意！

ヘッドホンなどで大きな音をきき続けていると、耳の中の細ぼうがこれ、音が聞こえにくくなる。



③ 鼻をかむ時

耳と鼻は、つながっています！鼻から入ったウイルスが耳に入ってしまうことも！鼻をかむ時は、かたがずつつくっくり！



今日からだよ

3月1日から！第5回タナタナ元氣ウイークです！！

ラストだよ

第4回タナタナ元氣ウイークでは、得点アップした人がおめでとうございます！よくがんばっています！ラストのタナタナ元氣ウイーク！最後のチャレンジです！みんなでがんばろう！

第4回タナタナ元氣ウイーク がんばりました！～

タナタナパーフェクト賞

6年 こばやし

ひろきくん

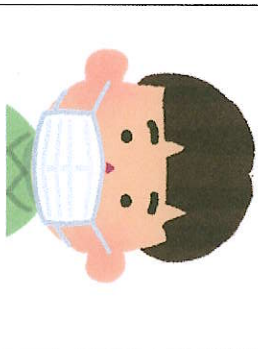

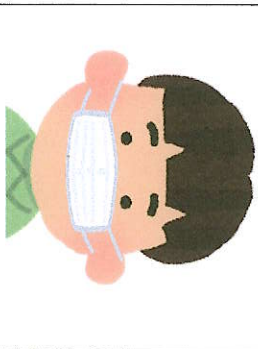
レベルアップ賞

4年 ほしの ゆうとくん

3年 こばやし あやねさん

その3

マスクを正しくつけよう！

○	鼻だしマスク×	あごマスク×	あっていないマスク×
			

★ウイルスは、口・鼻など、ねんまくから体の中へ入ります。マスクで、口・鼻をしっかりかくし、ウイルスの入り口をふさごう！

★不織布マスクを正しくつけることで、マスクをつけていない時のウイルスが体に入る量を100% とすると、30% までおさえることができるというシミュレーション結果がでています


その2

感染症をふせぐために！ 「すいみん」 はなぜたいせつ？

ウイルスをやっつける力を強くするため！


みんなの体には、もともと「ウイルスと戦う力」がそなわっている！

みんなを守る「はたらく細ぼうたち」がいるんだよ。



しっかり・たっぶり「すいみん」で

体・心を休ませる！



「はたらく細ぼうたち」も元気に！ パワーアップ！

だから「すいみん」はたいせつ！



新型コロナウイルス感染症の影響を受け、たくさんの行事が中止・変更になるなど、がまんが多い2年間でしたね。しかし、感染症について考え、ふせぐための方法を深く学ぶことができた2年間でもありました。これから、この学びを生かし、自分の健康を自分でつくりついでいく力をつけていってほしいです。



1 相手の気持ちを一番に考え、自分がかまんすることがたいせつである。 ○? ×?

2 2月5日は何の日でしょうか? _____ の日

3 生活リズム!! 夕那川の乗車のかたはい早ね・早起き・Xデリアである。 ○? ×?

