

# ほけんだより3月

新庄北小学校  
保健室  
令和4年3月

たくさん我慢をした1年。みなさん本当によくがんばりました！  
ていねいな手洗いや毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを1つでも思いつく人は、自分で自分に【はなまる◎】をあげてください。  
今の学年・クラスもあと少しです。たくさんいい思い出を作りましょう。

1年を振り返って！

**健康に** 過ごさせていたかな？

○おてみまわろう！

<b>4月</b> 30日 年生になったときは… 身長 cm 体重 kg	<b>5月</b> 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	<b>6月</b> 4日~10日 歯と口の健康週間	<b>7月</b> 7日 鼻の日	<b>8月</b> 1日 防災の日 9日 救急の日	<b>9月</b> 1日 防災の日 9日 救急の日
<b>10月</b> 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	<b>11月</b> 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	<b>12月</b> 1日 世界エイズデー	<b>1月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>2月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>3月</b> こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

いくつ◎がついたかな？

- 朝ごはんを毎日食べた
- 食後に歯みがきをした
- バランスよく食べた
- 休みの日も早起きした
- ケガに気がつけて過ごした
- 勉強するときはいい姿勢を心がけた
- ひと口30回噛んで食べた
- 夜ふかしをしなかった
- 食べすぎに注意した
- 元気にあいさつできた

0~4個の犬 **まだまだ!**  
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！

5~8個の犬 **もう少し!**  
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の犬 **いい感じ!**  
進級してからも継続しよう！

## まいにち毎日しっかり眠っていますか？

ねぶそく 睡眠不足が続くと・・・

- \*イライラする
- \*疲れやすくなる
- \*やる気がなくなる



・・・などの症状が起きやすくなります。元気な生活を送るためには睡眠が大切です。  
9時間以上の睡眠をとれるように心がけましょう。

## もくひょう ほけん目標

みみ たいせつ 「耳を大切にしましょう!!」

## 3月3日は「耳の日」

### ☆耳の働き



おと音を聞く



からだ体のバランスをとる

### ☆こんなことに気をつけて



みみ いぶつ 耳に異物を入れない



みみ そうじのやりすぎに注意



みみもと おおごえ 大 耳元で大声を出さない



だいおんりょう き 大音量で聞かない



かたほう 片方ずつおさえて鼻をかむ



みみ そばを叩かない

### ☆こんなときは耳鼻科へ



みみ いわかん 耳に違和感がある



みみ な 耳鳴りがする



みみ いたい 耳が痛い



き 聞こえにくい