

ほけんだより がつごう 月号

令和5年3月1日(水) 鳥飼東小ほけんしつ ☆おうちの方と一緒に読んでね☆



自分でつけてみよう 健康の「あゆみ」



自分の1年間の健康をふりかえって、

A(よくできた)・B(たまにできた)・C(あまりできなかった)で評価してみよう。

BやCがあっても、これから気をつけることができたらいじょうぶ！

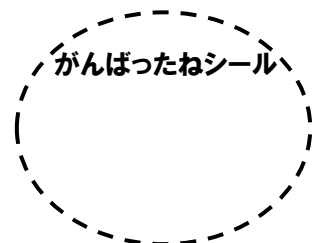
評価に○をして森田先生にわたしてくれた人には、シールをはって返します。

おうちの人にもぜひ見てもらってください。

	こうもく 項目	ひょうか 評価
れい 例	あさ ひる よる きちんと食べた 朝・昼・夜きちんと食べた	Ⓐ ・ B ・ C
せい いか つ	あさ ひる よる きちんと食べた 朝・昼・夜きちんと食べた 	A ・ B ・ C
	す 好き嫌いせずに食べた	A ・ B ・ C
	おやつを食べすぎに気がつけた 	A ・ B ・ C
	まいにちは 毎日歯みがきをした 	A ・ B ・ C
	まいにちはや はや 毎日早ね早おきできた	A ・ B ・ C
	ゲームやスマホの使いすぎに気がつけることができた 	A ・ B ・ C
	まいにち スポーツや遊びでしっかり運動した 	A ・ B ・ C
よ ぼ う	ねっちゅうしょう き 熱中症に気がつけることができた 	A ・ B ・ C
	かんせんしょう き 感染症に気がつけることができた 	A ・ B ・ C
こ こ ろ	ストレスをじょうずに発散したり、クールダウンしたりできた 	A ・ B ・ C
	ひと き かんが とも かぞく 人の気持ちを考えて、友だちや家族にやさしくできた 	A ・ B ・ C
	こまったときやなやんだときに、だれかに相談できた	A ・ B ・ C



あたらしい 学年になってもがんばろう



がつ か みみ ひ
3月3日は「耳の日」です



みみ おと き おと ほうこう からだ
耳には、音を聞いたり、音の方向がわかったり、体のバランスをとったりする
やくわり
役割があります。

みみ たいせつ し みみ しょうかい
耳を大切にするために、知っておいてほしい「耳のけが」について紹介します。

おんきょうがいしょう
音響外傷



まいにち おお おと き
毎日ヘッドフォンやイヤホンで大きい音を聞いていると、
みみ き
耳が聞こえにくい、めまいがする…といった難聴の症状が
で
出ることがあります。

ヘッドフォンやイヤホンをつけるときは、つけたまま会話できる
かいわ
くらいの音の大きさにしましょう。

じかいけっしゅ
耳介血腫



みみ みみ なか ち いろ
耳をけがすると、耳の中で血がたまって、むらさき色にはれてくる
ことがあります。これをそのまま放っておくと、耳の形が変わって
しょうじょう
しまうこともあります。

みみ つよ う びょういん じ び か けいせいげ か い
耳を強く打ったときは、病院(耳鼻科、形成外科)に行くように
しましょう。

保護者の方へ

春休みの間に…

歯の治療や眼鏡の調整を済ませておいてください。
体操服や靴のサイズのチェックもお願いいたします。

次年度の学校保健について…

次年度は、「食育」と「性に関する指導」に力を入れて取り組んでまいりたいと考えています。
詳細については後日ご連絡いたしますが、何かご意見やご要望がありましたら参考にさせていただきます
ので、養護教諭・森田までお願いします。

一年間、毎日の健康観察や提出物など、多くの面でご協力いただき、ありがとうございました。
お子様の心身の健康について何かございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。
来年度もよろしくお願いいたします。

