

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.17 R7.2.27

おうちのひととよみましょう。

まだ寒い日もありますが日ざしはあたたか

くなり、いよいよ3月に入ります。



みなさん、体の調子はどうですか？学年

最後の月を、元気に過ごしていきましょう。

みみ たいせつ
耳を大切にしよう！

3月3日は、
耳（3・3）の日です。

3月3日は、ひなまつり。3がふたつならんで、耳の日でもあります。

話をよく聞くために大切な耳。ふだんから大切にしていますか？

耳には次の2つのはたらきがあります。

① 2つの耳で、音がどこから出ているか、立体的に聞いています。

② 耳の中の三半規管というところで体のバランスをとっています。

生活の中で **耳** をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする
（しすぎにも注意）



鼻をつよくかみすぎない
（片方ずつ）



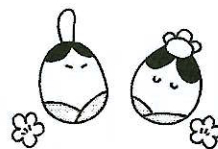
人の耳元で大声を出さない
（ぶざけて叩いたりしない）



ヘッドフォンの音量は控えめに
（時間を決めて）

うらへ

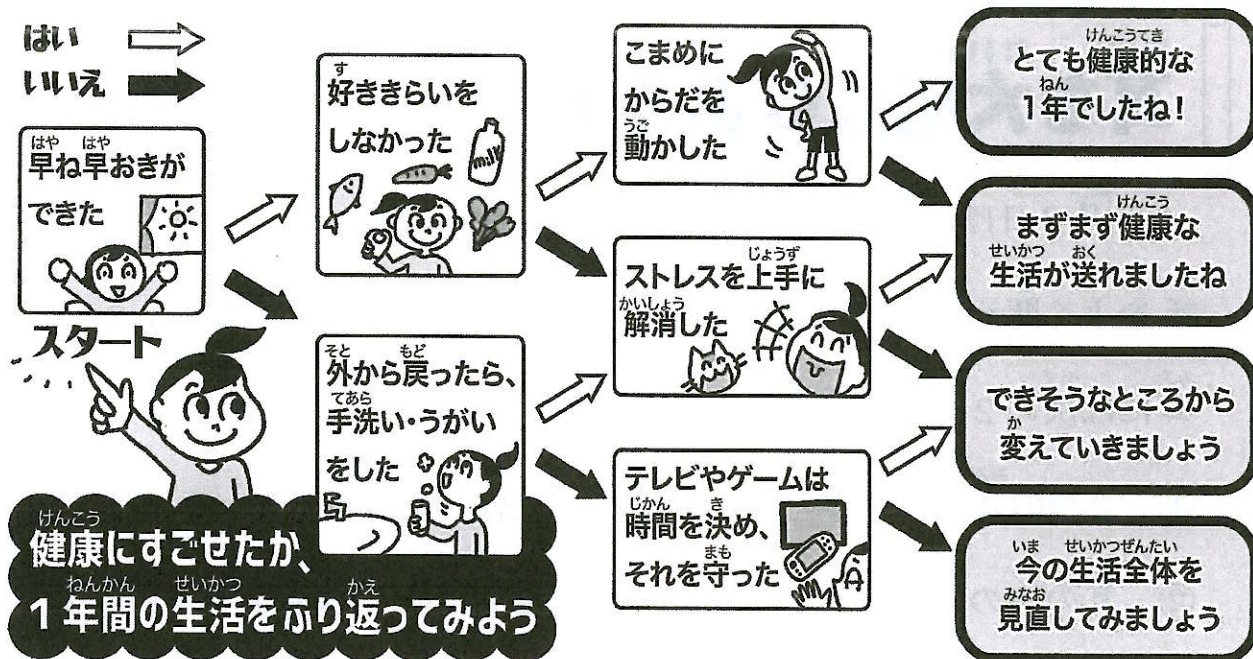
3月の保健もくひょう



1年間の健康生活を振り返ろう。

あと1か月で今年度が終わります。今まで大きな事故やけが・病気もなく、みんな元気に過ごせて本当によかったと思っています。

みなさんにとっては、どんな1年でしたか？この1年間の健康について振り返り、来年度も元気に過ごせるよう、がんばっていきましょう。



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る

