

ほっとけんこう情報をしっかりつたえます



令和3年3月3日
第11号
上沖小学校保健室
うちのひとよみましょ
家庭数配付

ほっとけんしつ

あつという間に1年間のまとめの月になりました。

緊急事態宣言がだされたため、6月から始まった学校は、今までとは違うことがたくさんあり、戸惑うこともあったと思います。様々な困難を乗り越えた皆さんは体も心も大きく成長したことでしょう。来年度も大切な上沖小学校の仲間たちと楽しく過ごせるように、規則正しい生活をして、体も心も健康でいてください。

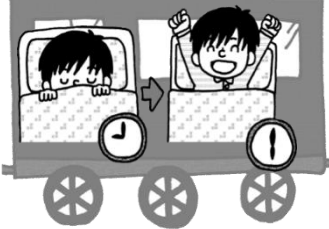
1年間の健康生活を振りかえろう!

今年1年間、あなたは自分の健康にどれくらい気を付けていましたか?

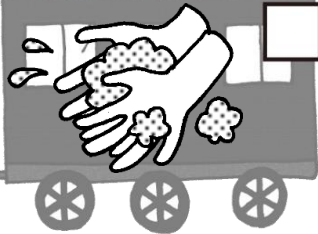
1年間の自分の生活をふり返り、「できた」ものには口の中にチェックをつけましょう。

さあ、何両の列車になりましたか?

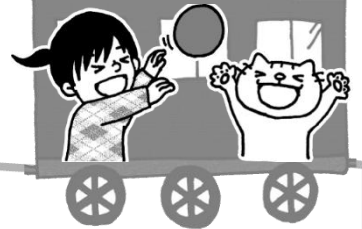
早寝早起きできた



せっけんで手洗いができた



げんきに体を動かした



バランスよく3食
しっかり食べた



ハンカチ・ティッシュを
忘れずに持ってきた



げんきよく挨拶が
できた



はみがきをしっかりと
した



ゲームは決めた時間を
守った



がつ か みみ ひ 3月3日は耳の日

耳には、音を聞くだけでなく、体の傾きや回転を感じる働きがあります。乗り物酔いになる原因にも、耳が関係しています。また、耳が左右に二つあるは、音の届く速さの違いから、音がした方向を知るためです。

耳が嫌がる4つのこと

耳を傷めたり、耳の病気になったりすることがあります。友達との耳も、自分の耳も大切にしましょう。

× 耳をたたく



× 鼻を両方
いっぺんに
強くかむ



× 耳元で
お大声を出す



× ヘッドホンで
大きな音を長
時間聞く



きゅうしょくご は 給食後の歯みがきスタイル

感染症を防ごう！

口の中がきれいになると喉の菌の量が減り、ウイルスに感染しにくくなると言われています。口の中からも感染症を防げるよう、給食後は5つのポイントに注意して歯みがきをしましょう。



① 自分の席でみがく



② 口を閉じる



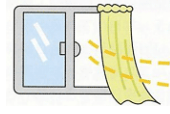
③ 口の中につばがたまったときはコップにはき出す



④ うがいは低い位置からゆっくと



⑤ 会話はしない・常に換気をする



あなたのこころ元気ですか？



ドキドキ



ヒヤヒヤ

シクシク



クタクタ

ツンツン



私たちは生活の中でいろんな気持ちになりますが、「おこっちゃんだめ」「泣いちゃだめ」と、がまんしすぎていませんか？

気持ちをおさえつけていると、体によく影響が出ることも。誰かに話すなど、気持ちをあらわすようにしてみましょう。最初はうまくいかないかもしれませんが、続けているときっと上手になるはずですよ。