

ほけんだより



向山小学校
保健室
令和5年3月7日

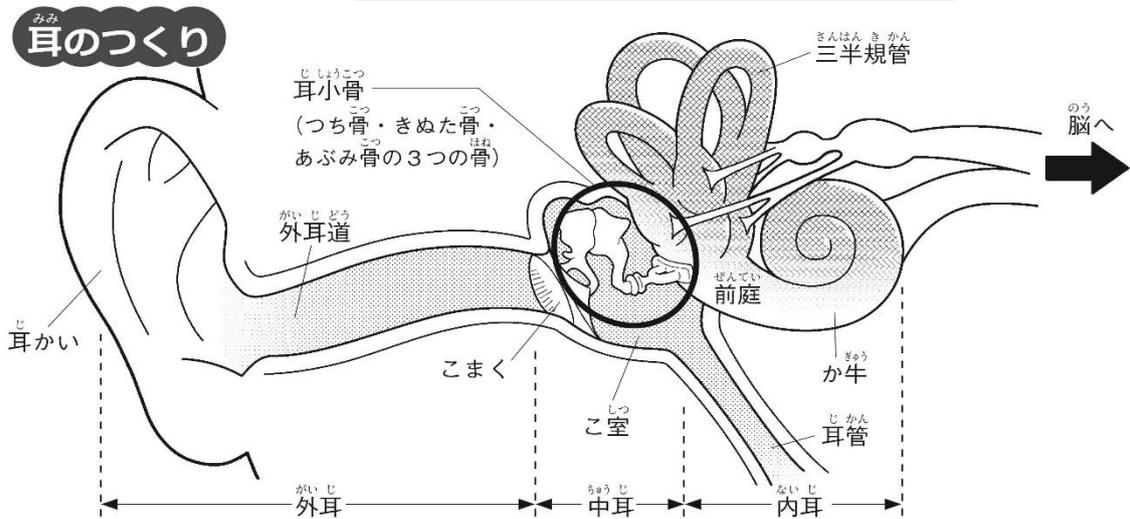
お家の方と一しょに読んでね

少しずつ寒さもやわらぎ、ときおり春を感じられるようになりました。今年度も残すところわずかです。この1年間、みなさんはどのように過ごしましたか？4月から、新しい生活をうまくスタートできるように、自分の健康生活をふりかえてみましょう。



大切に
しよう！

3月3日は「耳の日」です



耳の働き



音を聞く



体のかたむきを感じる

© 少年写真新聞社 2023

中耳炎に注意

中耳炎には、耳管から細菌やウイルスがこ室に入り、痛みや熱が出る「急性中耳炎」と、ねんまくからにじみ出た液体がこ室にたまって聞こえが悪くなる「しん出性中耳炎」があります。

中耳炎にかからないために

- かぜをひかないように注意する
- 鼻を強くすすらない
- 鼻をかむときは、片方ずつそとかむなど



© 少年写真新聞社 2023

ねんかん じぶん せいかつ ふ かえ 1年間の自分の生活を振り返り、チェックしてみましょう！

- ^{はや} 早ね・^{はやお} 早起きができた。 
- ^{まいにちあさ} 毎日朝ごはんを^た食べた。 
- ^{しょくご} 食後に^は歯みがきができた。
- ゲームやテレビの^{じかん} 時間を^{まも}守った。
- ^{たの} 楽しいと^{かん} 感じる日が多^ひかった。
- ^{スポーツ} や^{うんどう} 運動を^し しっかりできた。 
- ^{むし} 歯などの^{ちりょう} 治療を^す ませた。
- ^{おお} 大きな^{けが} けがや^{びょうき} 病気を^し なかった。
- ^{えがお} 笑顔で^{あか} 明るい^{あいさつ} あいさつができた。

うまくできなかつたことは、^{つぎ} 次の^{がくねん} 学年での^{もくひょう} 目標に^し しましょう。
^{しんぱい} 心配なことがあれば、^{そうだん} いつでも相談してくださいね。

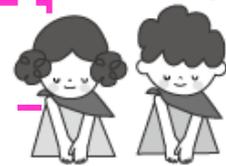


Thank you



3月9日（サンキュー）は^{かんしゃ} 感謝^ひ の日

ありがとう



「ありがとう」は「ありがたい」

そもそも、「ありがとう」という言葉は「^{ありがた} 有り難い：^あ 有ることが^{むずか} 難しい→めったにない」という言葉がも
とになっています。そこから、「^{ひと} 人の^{こうい} 好意に^{たい} 対して“め
ったにないことだ”と^{かんしゃ} 感謝する」という意味になっ
たそうです。

^{まいにち} 毎日の^{がっこうせいかつ} 学校生活で^{ともだち} 友達と^{いっしょ} 一緒に^{べんきょう} 勉強したり^{あそ} 遊ん
だりすること、^{いえ} 家で^す 過ごすこと、^{なか} お腹いっぱい^{はん} ご飯
や^{きゅうしょく} 給食を^た 食べられること…^あ 当たり前^{まえ} のよう^{じつ} で、^ま 実
はとても「^{ありがた} ありがたい」ことです。あなたを^{ささ} 支えて
^{ひと} くれる人に^{こころ} 心から^{かんしゃ} 感謝したいですね。

「ありがとう」の数だけ幸福に

ネスレ日本株式会社が行った『^{にちじょう} 日常の^{かんしゃ} 感謝
行為』に^{かん} 関する^{ちゆうさ} 調査によると、^{いちにち} 1日に言う「あ
りがとう」の^{かいすう} 回数に^{ひれい} 比例して、^{こうふくど} 幸福度が^{たか} 高くな
ることがわかりました。また、^{ぎやく} 逆に「ありが
とう」を^い 言われる^{かいすう} 回数も^{どうよう} 同様の^{けつ} 結果^か だったそ
うです。

^{にちじょう} 日常生活の中には^{さまざ} 様々な「ありがとう」
があると^{おも} 思います。探して^{さが} 誰かに^{だれ} 伝えて^{つた} みて
ませんか？

保護者の皆様へ

1年間「ほけんだより」を読んでくださりありがとうございました。また、家庭での健康観察や
たくさんのお問診票・調査票の記入、体調不良時の対応等ご協力いただきありがとうございました。

