

# ほけんだより



令和5年3月1日  
式根島学園式根島小学校  
校長  
養護教諭

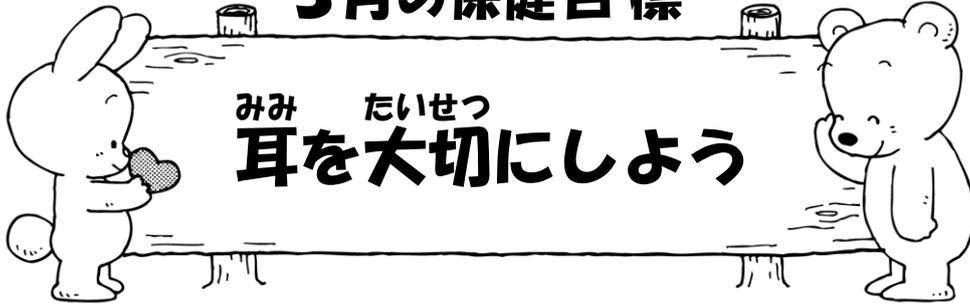
今年度も残すところあと1か月になりました。どの学年もあと17回ほど登校すると、今の学年が終わってしまいます。み

なさんにとって、今年度はどんな1年でしたか。自分なりに頑張れたことはありましたか。自分自身を褒めたり認めたり

することは少し恥ずかしいことかもしれませんが、きっと成長したところや頑張れたことはたくさんあると思います。残り

の数日間で、1年間を振り返り、来年度に向けて良いスタートがきれるように準備ができるとう良いですね。

## 3月の保健目標



耳には、どんな役割があるか知っていますか。音を聞く役割の他に、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中に

ある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動きや変化を感じとります。それらの信号が脳に

伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足など色々な部位を動かしてバランスをとることができるという仕組み

になっています。そんな素晴らしい耳の機能を守っていくために、みなさんができることを紹介したいと思います。



耳元で大きな声を出さない



強い力で鼻をかまない



耳をたたかない



イヤホンなどで長時間大きな音を聞かない



耳掃除は2~3週間に1度程度に

# ねんかん せいかつ ふ かえ 1年間の生活を振り返ってみよう！

こんねんど けんこう せいかつしゅうかん せいけつ こころ けんこう かんてん てんまんてん  
今年度の健康チェックを“生活習慣”、“清潔”、“心の健康”の3つの観点から、していきましょう。それぞれ10点満点

にすると、どのくらいの点数がつかますか？ □の中に点数を書いてみましょう。

せいかつしゅうかん 生活習慣	せいけつ 清潔	こころ けんこう 心の健康
① はやね はやお 早寝・早起きができた 	④ まいしよくごわす は 毎食後忘れず歯みがきをした 	⑦ げんき 元気にあいさつをした おはようございます！ 
てん 点	てん 点	てん 点
② しょく 3食しっかり食べた 	⑤ てあら 手洗い・うがいをしっかりした 	⑧ とも なかよ 友だちと仲良くした 
てん 点	てん 点	てん 点
③ そと げんき あそ 外で元気よく遊んだ 	⑥ みにつけた ハンカチ・ティッシュを毎日 	⑨ ストレスをためなかった 
てん 点	てん 点	てん 点

## ねんせい 6年生のみなさんへ



ねんせい そつぎょう  
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3月23日は卒業式ですね。少し緊張した中での練習や本番中、「脳

ひんけつ たお ひと なか のうひんけつ きゅう あ のうさ けつあつ きゅうげき さ けつえき  
貧血」で倒れてしまう人も中にはいます。「脳貧血」は、急にたち上がるなどの動作によって、血圧が急激に下がって血液

じゅうぶん なが のう さんけつじょうたい い しょうじょう ねぶそく つか  
が十分に流れにくくなり、脳が酸欠状態になることを言います。症状は、ふらつき、めまい、頭痛などがあります。寝不足や疲

れなどが原因になりやすいので体調を整えるようにしましょう。体調が悪ければ近くにいるお友達や先生に教えてください。