



げんき



は 歯と口の
けんこう 健康づくりを
ふり返ろう!

ほけんだより NO. 14 R3. 3. 1 川本南小学校保健室



3月 学年の締めくくりの月です!

学年の締めくくりの時期になりました。2月のほけんだよりでお知らせしましたが、4月と比べると身体は大きくなりましたね。では、心はどうでしょう。「人に優しくできましたか?」「自分の行動に責任をもてましたか?」「悪いことを素直に反省できましたか? (ごめんなさいが言えましたか?)」心の成長は数字で表すことはできませんがいろいろありますね。まだまだ...だと思った人は、来年度に向けて、身体も心も大きく成長できるように残り少ない日々を大切に過ごしましょう。

3月 保健目標

1年間の
健康生活を
ふりかえろう



もう一度、感染対策を見直そう! しっかりとできていますか?

手洗い こまめに洗う習慣をつけよう



手のすみずみまでしっかり洗うよ!

消毒 両手にしっかりすり込もう



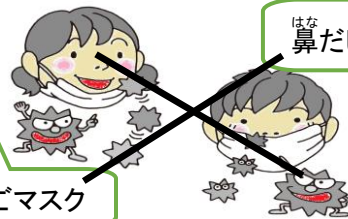
ウイルスを持ち込まないことが目的!

検温 絶対に毎日測らないといけないよ



登校するのに必ず必要なこと! 忘れない!

マスク まだちょこちょこ見かけるよ



保護者の方へ

学校でけがをして医療機関にかかった場合、日本スポーツ振興センターから医療費等の給付を受けることができます。医療機関の窓口では、一旦、保険証を使用して立て替え払いをしていただき、給付手続きが完了した後に医療費等が戻ってきます。(深谷市の中学校3年生まで医療費無料の制度「こども医療」との二重請求はできませんが、使用した場合はお見舞金の1割が戻ってきます。)

今年度のけがで、まだ手続きをしていない方は、担任または保健室にお知らせください。書類をお渡しいたします。ご不明な点は、養護教諭長嶋までお問い合わせください。





みみ おと き からだ たいせつ やくわり
 耳は音を聞いたり、体のバランスをとったりする大切な役割があります。みみ おお おと だ
 耳をたたく、大きな音を出すなど、ダメージを与えないよう
 にしましょう。それから、みなさんは鼻をかむときに、両方の鼻を
 いちど ちから おも き
 一度にかんだり、力を思い切り入れてかんだりしていませんか。こ
 うしたかみ方は、鼻はもちろんですが、耳までもダメージを与えて
 しまいます。かたほう やさ はな
 片方ずつ優しく鼻をかみましょう。

みみ 耳のはたらき ①

おと 音を聞く

おと しょうたい ぶ
 音の正体は、どこかで起こった振動が、空気くわいの波なみになって耳に伝つたったものです。
 くわい なみ なが でんき しょうごう
 空気の波は、耳の中で電気信号でんき しょうごうに変わり、脳のうに送おくられます。こ
 こで「音」として感じる事ができます。



みみ 耳のはたらき ②

からだ 体のバランスをとる

からだ 体がかたむいたり、回まわったりしたときに、体を安定あんていさせます。バレリーナのようにくるくる回まわっても、鉄棒てつぼうでくるくる回まわっても、側転そくてんで回まわっても、三半規管さんはんきくわんが体のバランスをとってくれます。



かたほう
 片方ずつ
 やさしく
 かもうね!



3月9日は「サンキューの日」♪

「ありがとう」と「あたりまえ」



このか
 3月9日は「3（さん）9（キュー）」の語呂合わせで、「ありがとう（英語でサンキュー）の日」です。「ありがとう」とはめったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝かんしゃの気持ちを表す言葉になってきたそうです。ちなみに、「ありがとう（=めったにない）」反対はんたいは「あたりまえ」になります。みなさんは、何かしてもらったときに「ありがとう」と声に出すことができましたか？ 2月の生活目標せいかつもくひょうにもなっていましたね。特に家族や親しい人には何かしてもらっても「あたりまえ」だと思おもっていないでしようか？ 「ありがとう」は心と心をつないでくれます。家族に、友達に、お世話せわになった人たちに「ありがとう」と声を出して感謝かんしゃの気持ちを伝えましょう。

あと少すこしで、6年生や1年間ねんかんす過ごした教室きょうしつともお別れです。感謝かんしゃの気持ちを「ありがとう」の言葉、そして行動こうどう（しっかりした態度や清掃など）で表あらわしたいですね。