

ほけんだより

平成31年 3月1日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴
保健室

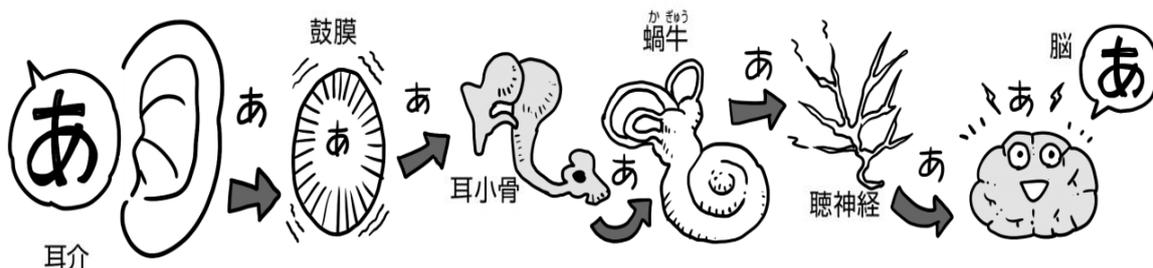
3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。インフルエンザの流行もようやく落ち着き始め、インフルエンザで欠席している児童はいません(2月28日現在)この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくる可能性があります。

卒業式の練習も始まります。体育館はまだまだ寒くて長時間の練習で体は冷えます。体が冷えないよう、衣類の調節もしっかりと行いましょう。体のサインを見逃さないように、毎朝、自分でも体の調子を見てみましょう。具合が悪いときは無理せず、病院に受診するなどして、早めに体を休ませましょう

音の伝わり方は“伝言ゲーム”

3月3日は
耳の日です

3月3日は「耳の日」です。皆さんは普段から耳を大切にしよう気をつけていますか。調子が悪くなってから後悔するのではなく、日頃から耳を大切にしましょう。



聞こえ方がおかしいと感じたら、早めに耳鼻科へ行きましょう。

耳の仕事って何？

①音を聞くこと。



音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。

②バランスを保つこと。



平こう感覚を感じとるよ。

ヘッドホンで耳が悪くなる？



大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。できるだけボリュームを下げよう。

ねんかん 1年間のはんせいをしよう

あなたは、この1年間、けんこうな生活ができましたか？
つぎの9つの質問に、ハイ・イエで答えましょう。ハイが多いといいですね。

しょくじ
食事のあと、は
歯をみがいて
いましたか？



す
好ききらいせずになん
でも食べていましたか？



きそくただ せいかつ
規則正しい生活をしてい
ましたか？



はや はやお
早ね、早起きしてましたか？



そと げんき あそ
外で元気に遊びましたか？



は なる わる なお
歯などの悪いところは治
しましたか？



つめはきちんとき
切っていましたか？



みんなとなかよ
しくできましたか？



いえ ひと てつだ
家の人のお手伝いをして
いましたか？

