

ほけんだより 3月

令和5年3月1日発行
 練馬区立光が丘春の風小学校
 校長 内木 勉
 養護教諭 鎌田 菜穂

少しずつ暖かい日が増え、春の白差しを感じるようになりました。
 3月は節目の月で、6年生は卒業式を、1～5年生は進級を目前にひかえています。

この1年間、または今までの小学校生活、毎日いろいろとがんばってきた中で、確実に心も体も成長しています。それは、誰かと比べるものではなく、違っていて当たり前です。落ちこむこともあるかもしれませんが、あせらず進んでいってくださいね。



3月の保健目標【健康な生活ができたか反省しよう！】

この1年は、どんな1年でしたか？けがをした人、体調が悪くなった人もいますね。不安なとき、頭やおなか痛くなった人や、病気のときとても弱気になった人もいたかもしれません。心と体はつながっています。次の学年で、より楽しく元気に過ごすために、心と体の調子を整えて生活できるとよいですね。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



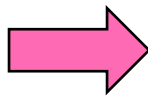
ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

～6年生の成長のあゆみ～

1年生4月の計測平均値 (2017年)		
	身長(cm)	体重(kg)
男子	117.1	21.3
女子	116.9	21.8



6年生1月の計測平均値 (2022年)		
	身長(cm)	体重(kg)
男子	153.4	44.3
女子	151.7	44.1

この6年間で、平均して、
身長は約35～36cm、体重は2倍以上
大きくなりました！それぞれ、自分のペースで成長していますね。
心も体も、ますますたくましくなっていってください。



3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

耳あかの 耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。