



平成29年3月7日
黒部市立
荻生小学校

今年度も残り1か月です。1～5年生は進級する日が、6年生は中学生になる日が近付いています。みなさんが、やさしく・かしこく・たくましく成長していて、とてもうれしいです。

まだまだ寒い日が続く、市内ではインフルエンザが流行しています。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用を忘れず、風邪に負けないようにしましょう。



3月の保健目標

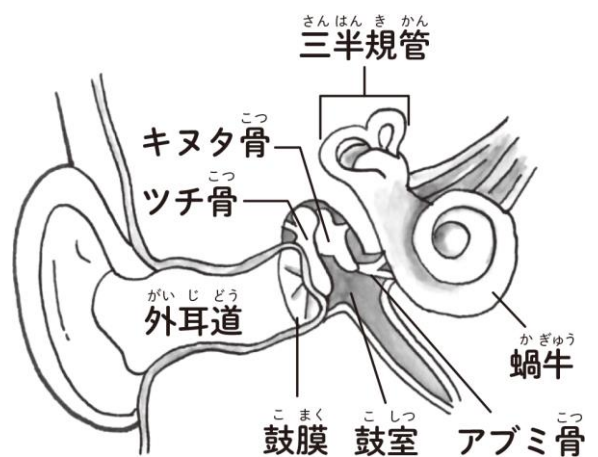
みみ たいせつ
耳を大切にしよう



ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう

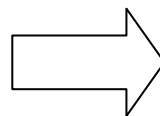
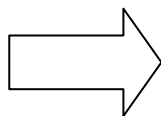
<3月3日は耳の日！>

みなさん、耳の中はどうなっているか知っていますか？
耳の中には、大切な役割をしてくれる所がたくさんあります。「車に酔いやすい」という人は、「三半規管」を強くすることによって車に酔いにくくなります。また、「中耳炎」は、鼻から入ってきたばい菌が「中耳（キヌタ骨、鼓室など）」まで入り、炎症が起きていることをいいます。4月には耳鼻科検診もあるので、耳掃除をきれいにしましょう。



<マスクの正しい着け方について>

荻生小学校では、風邪や感染症予防のために、給食の前後や集会等、全校が集まる所では、マスクを着用する取組を行っています。しかし、時々マスクの着け方が間違っている人を見かけます。マスクの着け方が間違っていると、ほとんど着けている意味がなくなってしまいます。みなさんは、正しくマスクを着けていますか？確認してみましょう。



①マスクを着ける

②針金を鼻の形に合わせる

③あごの下まで広げる



<せいけつチェックについて>

今年度も、毎週火曜日に「せいけつチェック」を行いました。毎週意識して取り組むことができましたか？今年1年間パーフェクトだった人や、何年間もパーフェクトだった人には賞状とメダルを渡しました。来年度のせいけつチェックでも、「はんかち・ティッシュ」「前がみ」「つめ」「はやね」を見直し、全て〇になるようにしましょう。



パーフェクトの回数 (全32回中)				
	はんかち・ティッシュ	まえがみ	つめ	はやね 早寝
1位	6年生 (24回)	1年生 (32回)	1年生 (30回)	6年生 (28回)
2位	2年生 (18回)	2年生 (25回)	5年生 (11回)	2年生 (11回)
3位	5年生 (13回)	4年生 (23回)	2年生 (10回)	5年生 (9回)

4年間パーフェクト・・・1人 (4年生)
 3年間パーフェクト・・・3人 (3・4・5年生)
 2年間パーフェクト・・・6人 (2・4・5・6年生)
 1年間パーフェクト・・・8人 (3・4・5年生)
 今年パーフェクトだった人は18人でした。おめでとう！



<1年間の健康を振り返ろう！>

みなさんは1年間、健康に過ごすことができましたか？1年間の健康を振り返ってみましょう。

① バランスのよい食事を心がけることができた 	② 毎日手洗い・うがいを忘れずすることができた 	③ 毎日早寝・早起きをして、規則正しい生活リズムで過ごすことができた
④ 毎日朝ごはんをしっかりと食べた 	⑤ 適度に運動をするように心がけた 	⑥ ストレスをたえずに生活することができた
⑦ 友達と仲良く過ごすことができた 	1年間、保健だよりを読んでいただき、ありがとうございました！来年度も、みなさんの健康に関する情報をたくさん発信していきたいと思います。よろしくお願ひします♪	

