



ほけんだより



平成31年3月6日
黒部市立
荻生小学校



今年度も残り1か月となりました。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。今年度も、みなさんが「やさしく・かしこく・たくましく」成長したことを、とてもうれしく思います。

黒部市内ではまだ感染症が流行しています。引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用を忘れず、風邪やインフルエンザの予防をしましょう。

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！

<鼻のかみ方に注意！耳と鼻はつながっています！>

3月3日は「耳の日」です。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。耳を傷付けないように、やさしく大切に近づきましょう。



定期的

耳掃除をする



鼻を強くかまない



テレビやゲームの

音は小さくする

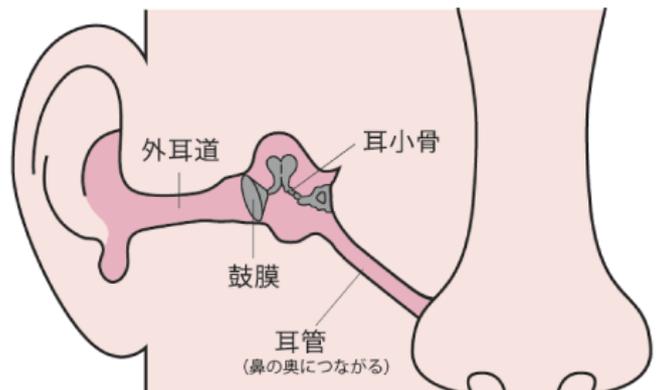


みみもと おおごえ

耳元で大声を
出さない



実は、鼻と耳は体の中でつながっています。そのため、鼻をかむときに力強く思い切りかんだり、一気に両方の鼻をかんだりすると、鼻以外に耳まで痛くなることがあります。鼻も耳も一生使うものなので、鼻をかむときは「やさしく・片方ずつ」かむように心がけましょう。



生活習慣チェックについて

毎週水曜日に「生活習慣チェック」を行いました。意識して取り組むことができましたか？来年度も健康な生活を送ることができるように意識して取り組みましょう。



パーフェクトの回数 (全29回中)				
	ハンカチ・ティッシュ	まえがみ	つめ	はやね 早寝
1位	5・6年生 (1回)	2年生 (25回)	4年生 (17回)	3・4年生 (5回)
2位		5年生 (13回)	3年生 (11回)	2年生 (2回)
3位		4年生 (10回)	1・2年生 (10回)	5年生 (1回)

5年間パーフェクト・・・1人 (5年生)
 4年間パーフェクト・・・2人 (4・6年生)
 3年間パーフェクト・・・1人 (6年生)
 1年間パーフェクト・・・4人 (2・5年生)
 今年度パーフェクトだった人は8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 食事ができた。 	② 毎日、手洗い・うがいをした。 	③ 毎日、早寝・早起きができた。
④ 毎日、朝ごはんを しっかり食べた。 	⑤ 適度な運動ができた。 	⑥ ストレスを上手に 解消できた。
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 いただき、ありがとうございました！	

