

卒業まであとわずか...



3月は、卒業式や修了式など、1年を締めくくる大きな行事があります。みなさんの1年間はどうでしたか？

勉強や運動、クラブや学校行事など全力で取り組み、きっと去年よりも大きく成長していると思います。今までを振り返り、少しずつ新学期の準備をしていきましょう。

★今月の保健目標 1年の反省をしよう★

この1年間



心身の健康に

気をつけて〇チェックしてみよう。

生活でできましたか？

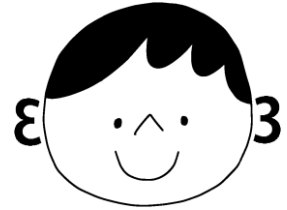
氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほどほど 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p> <p>WAHA HA</p>

★★ あひるちゃん がどこにいるか探してみよう！ぜんぶで7ひきいるよ！★★

3月3日は耳の日

「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」となりました。



音を聞く

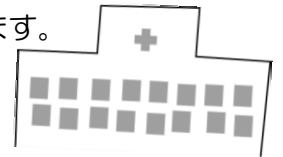
耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるため。集めた音で鼓膜が震えて、骨（体の中で最も小さな骨！）に伝わり、耳の中にある水を揺らして脳に伝わります。

体のバランスを保つ

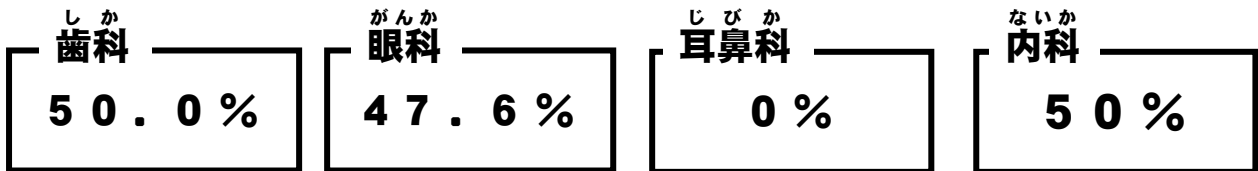
歩いたり走ったりはもちろん、朝に布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」というところがバランスをとってくれているおかげ。耳の異常が原因で、めまいがしたりすることもあります。

4月の健康診断の後、病院へ行ったかな？

健康診断で治療票をもらったのに、まだ治療票が返ってきていない人がいます。できるだけ早く病院に行き、治療をしましょう！



<<治療票が返ってきていない人の割合>>



保護者のみなさまへ

健康チェックカードについて

毎朝のチェックでは、朝のお忙しい時間に御協力いただきありがとうございました。カードは3月末までで終了とします。しかし、まだインフルエンザ等の感染症にかかる可能性がありますので、引き続き手洗い・うがい等の予防を継続いただき、健康管理をしていただければと思います。

春休みの過ごし方について

長期の休みには遊んだりゲームに夢中になったりして、生活リズムが崩れやすくなるかと思えます。しかし、新学期に元気に登校するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」のリズムを崩さないことが大切です。春休みもできるだけ継続して過ごせるよう、御協力をお願いいたします。

春休み中にアレルギー等の体調の変化や、気になることがありましたら、いつでも学校へ御連絡ください。