

ほけんだより

はあと♡



平成31年3月4日
さいたま市立美園小学校
保健室

1年間のまとめの月になりました。楽しかったこと、大変だったこと、いろいろあった1年だと思えます。たくさんの経験をしたみなさんは、心も体もぐんと成長しているはずです。卒業や進級という節目を穏やかに迎えるためにも、残りの1日1日を大切に過ごしましょう。

3月の保健目標：1年間の健康生活を振り返ろう！

ねんかん けんこう 1年間の健康チェック

今年1年頑張ったことに印☑をつけよう！



早寝、早起きをした。

ご飯の後に歯みがきをした。

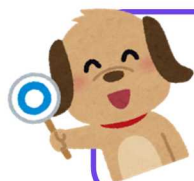
外で元気に遊んだ。

毎日ハンカチとティッシュを持っていた。

いつも正しい姿勢ができた。

手洗い・うがいをした。

好き嫌いせず何でも食べた。



7つできた

その調子で健康習慣を続けよう！

4～6つできた

できなかったことは、新学期の目標にしよう！

1～3つできた

ほかの健康習慣も取り入れてみよう！

どれもできなかった。

まずはできそうなものから取り組んでみよう！



保護者の皆様へ

～ 災害共済給付制度について ～

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間

不明点等ある場合には、保健室までご連絡ください。



がつ にち みみ ひ 3月3日は「耳の日」

なんで「耳の日」なの？

- ・3（ミ）と3（ミ）でミミだから。
- ・3が人間の耳の形に似ているから



○人間の耳はどんな役割？

- ・音を聞く
- ・体のバランスを保つ…歩いたり走ったり、起き上がったたりできるのも耳のおかげ！

○耳を大切にするために気をつけよう！

- ・耳の近くで大声をださない
- ・耳をたたかない
- ・耳そうじはやさしくする
- ・鼻はやさしくかむ



▽発展▽

「イヤホン難聴」に注意！

スマートフォンなどで音楽を聴くときに、イヤホンを使う人が急増中ですが、同時に難聴になる人が増えているそうです。「イヤホン難聴」を防ぐには、耳が疲れてきたと思ったら休ませることが大切です。

また、寝る時にイヤホンで音楽を聴きながら寝る人がいますが、それは耳を疲れさせるのでやめておきましょう。

耳クイズ☆

Q 耳あかってなに？

A：古くなった皮膚 B：古くなった脳

答え A 耳の中は常に新しい皮膚に入れかかっています。



第2回はぐくみ委員会で児童保健委員会が発表しました！

2月7日（木）に本校において、第2回はぐくみ委員会（学校保健委員会）を行いました。

今回は、埼玉県家庭教育アドバイザーの生駒草子さんに「信頼でつながる親子関係の作り方～「聞いて」育てる～」のご講演を行っていただきました。

また、児童保健委員会が、今年度の児童保健委員会の活動内容について発表を行いました。さらに、上手な手の洗い方について作成した動画をみていただき、2月に実施したハンカチキャンペーンへの協力を呼びかけました。



ほけんだよりは、おうちの人といっしょによみましょう。