

ほけんだより3月

令和4年3月1日
丹波小学校 保健室

少しずつあたたかくなってきましたね。今年度も残りわずかとなりました。6年生は卒業まであと3週間ですね。丹波小のみなさんにとって、この1年間はどんな1年でしたか？勉強面だけでなく、健康面もしっかりとふりかえり、来年度も笑顔で過ごしましょう！

1年間の

健康生活がんばり表

この1年、健康にすごせましたか？

がんばったこと、できなかったことを思い出しながら、自己採点しましょう。

● 1項目 … 10点満点 ● 合計 … 100点満点

できなかった 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 よくできた

早ね早おきができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
毎日、朝ごはんを食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
1日3回、歯をみがいた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
手洗い・うがいをしっかりできた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ハンカチやティッシュをいつも持っていた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
休み時間は外でよく遊んだ	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
友だちとなかよくしたり、協力することができた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
好ききらいなく、なんでも食べた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
テレビやゲームをするときには、おうちの人との約束を守れた	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
危険なことをしなかった	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

合計

点

ならべかえにチャレンジ

文字をいれかえると、ことわざができあがります。ヒントをもとに考えてみましょう！そして、体のとある一部が関係しているものばかりです。どこかわかりますか？

にこるのみみ

ヒント

なんか聞いたことあるなー



こみたみできがるに

ヒント

わかった、わかった。何度も聞いたよ



あめりにしょうりべにみみあじ



ヒント

しーっ！今ここではそれを言わないほうがいいよ

こたえは「**みにのこる**」「**みにたごができる**」「**壁に耳あり障子に目あり**」です。関係している体の一部、わかりましたか？実は、耳に関係していることわざばかりでした！

3月3日は



耳の日

3月3日は「**耳の日**」です。多くの方が耳を大切にしようという願いをこめて作られた記念日です。数字の「3」と耳の形がにていることから、3月3日になりました。

みみ たいせつ 耳を大切にしましょう

耳には、音を聞く以外にも、体のバランスをとる役割もはたしています。そんな大切な耳を守るために、気をつけてほしいことがあります。



耳先で大きな声をださない



耳の近くや顔をたたかない



鼻をかむときは片方ずつゆっくりと

「耳が痛い」「耳なりがする」「聞こえにくい」などの症状があったら病院へ行くのもいいかもしれませんね。

びょうき からだ 病気から体をまもろう！



わたし からだ 免疫力 というパワーが備わっていて、病気から守ってくれています。

免疫力をあげるには

毎日元気で過ごすためには、毎日の生活習慣が大切です。食事は好ききらいをせず、バランスよく食べることを心がけましょう。また、外で体を動かして遊ぶことも、免疫力をあげることに繋がります。夜はお風呂にゆっくり入り、しっかりすいみんをとしましょう。

ストレスは免疫力の大敵

ストレスを感じると、免疫細胞のはたらきが弱まり、最近やウイルスが体内に入ってきてもやっつけることができなくなります。好きなことをして遊んだり、楽しいことを考えたり、しっかりすいみんをとったりすることで、ストレスをためないようにしましょう。

免疫力をあげるしくみ

免疫力をあげるためには、免疫細胞が活動しやすい環境を整えることが大切です。免疫細胞は、血液のながるなかをパトロールし、病原体を見つけ出してやっつけてくれます。

しかし、血液の流れが悪いと、病原体の発見がおくれたり、見のがしたりしてしまいます。適度な運動をすると血液の流れがよくなるので、免疫力をあげるができます。

また、体温が上がると免疫細胞がよくなるので、体を冷やさないようにすることも免疫力のアップにつながります。かぜのときに熱が出るのは、免疫細胞がはたらきやすくするためです。

選書会で選ばれた本の中に「みんなで防ごう！感染症のキホンと正しい予防法」があります。クイズなどで分かりやすく感染症のことが学べるので、読んでみてくださいね！

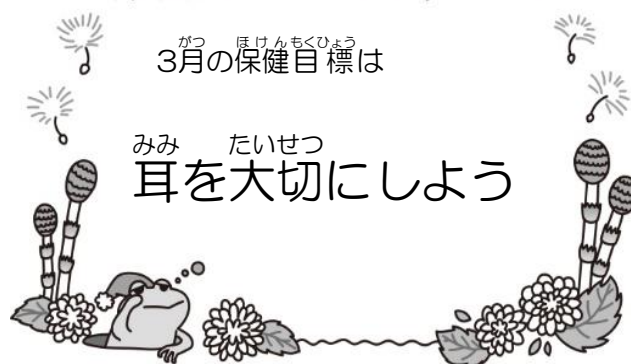


この表紙が目印！！

保健室からのお知らせ

3月の保健目標は

みみ 大切にしよう
耳を大切にしよう



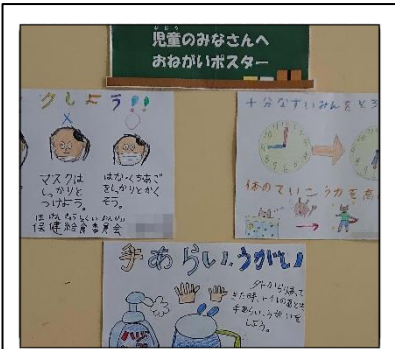
ねんかん 保健給食委員会の1年間



今年の委員会メンバーです！



献立や一口メモの発表、歯みがきの声かけが毎日の仕事です。



各学期に1人1枚、保健関係と給食関係のおねがいポスターをつくりました。



心をこめ、ポスターやおたんじょう日カード、招待給食の表紙をつくりました。



おたんじょう日給食ではピアノも演奏！みんなで練習しました。



招待給食では児童生徒を代表してのプレゼントを渡しました。

ねんかん 1年間おつかれさまでした！