

ほけんだより 3月

みさき小学校
第12号
R6.3.1

けんこうせいかつ はんせい

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標

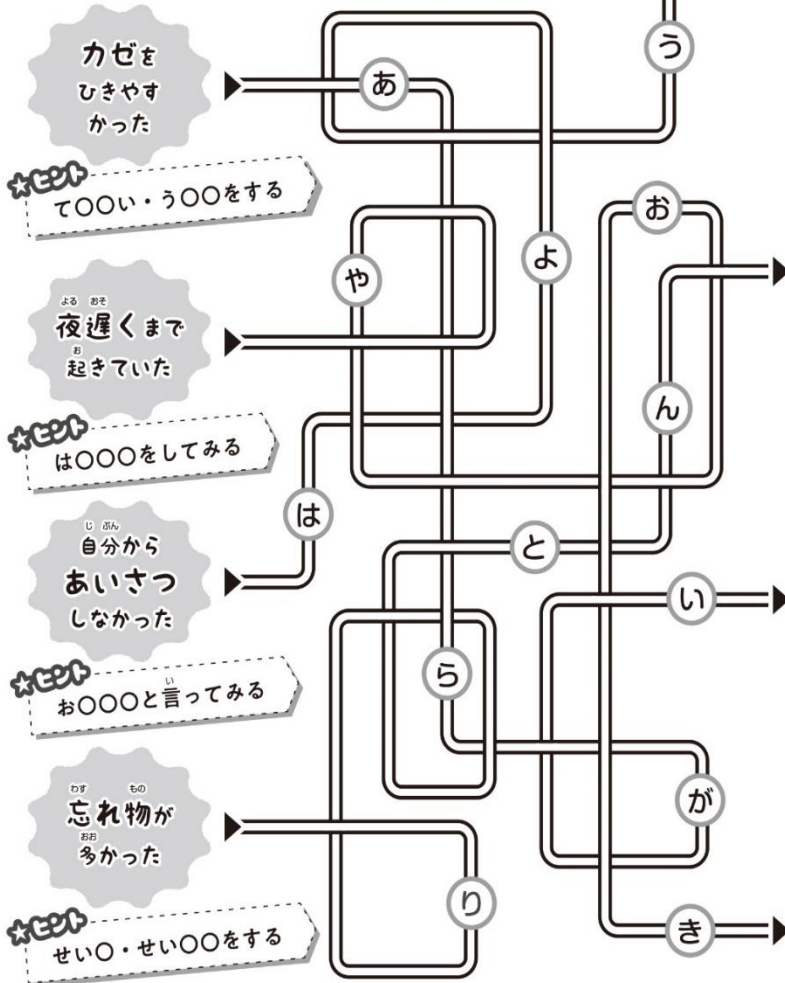
健康生活の反省をしよう！

3月は学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか。楽しいことも苦しいこともたくさんあったと思います。いろいろな経験をしてみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。

しんがくねん まえ
新学年になる前に...

こんな自分から卒業！

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



カゼを
ひきやす
かった

★ヒント
て〇〇い・う〇〇をする

夜遅くまで
起きていた

★ヒント
は〇〇〇をしてみる

自分から
あいさつ
しなかった

★ヒント
お〇〇〇と言ってみる

忘れ物が
多かった

★ヒント
せい〇・せい〇〇をする

「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておくで、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。

できました

のうひんけつ き つ 脳貧血に気を付けよう！



卒業式や修了式では、体調不良としてめまいや立ちくらみがよく見られます。立った姿勢が続いて、脳に血がうまく回らなくなり、「脳貧血」という状態になるからです。ひどいときは、意識がなくなって倒れてしまうこともあります。式の間、気持ちが悪くなったり、めまいがしたりするようなときは無理をせず、その場に座りましょう。そして、近くの先生に声をかけてくださいね。

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、

一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い

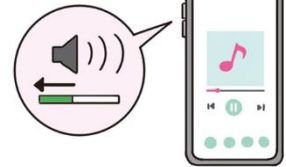


めまいがする

イヤホン ヘッドホン の使い方

●音の大きさ・使う時間に注意する！

イヤホンやヘッドホンを使って、長時間大きな音で聞いていると、耳が聞こえにくくなったり、めまいがしたりします。音楽を聞くとときは、なるべく音を小さくし、流しっぱなしは控えるようにしましょう。



●自転車に乗りながら使わない！

私たちは耳から周りの情報を聞き取り、さまざまな危険を察知しています。音楽を聞きながら自転車に乗るのは、事故の危険性が高くなるので、絶対にやめましょう。