

寒さも少し和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節となってきました。残り1か月で今年度が終わりますね。3年生は、卒業まで約2週間となりました。みなさんにとって、この1年間はどんな1年間でしたか？健康面もしっかりと振り返り、来年度も毎日元気に健康で過ごしましょう！



1年間の健康生活を振り返ろう

1年間の健康生活を反省しよう

□の中に、○、△、×をつけてみましょう。

○△×のつけかた

○……………できたこと

△……………だいたいできたこと

×……………できなかったこと

早寝・早起きはできましたか？

朝晩の歯みがきはきちんとできましたか？

毎日朝ごはんを食べて学校へ行きしたか？

手足の爪はいつも短くきれいでしたか？

好き嫌いを言わず、なんでも食べましたか？

大きなけがや病気はしませんでしたか？

正しい姿勢で過ごせましたか？

外で元気に運動できましたか？

外から帰ったらうがい・手洗いできましたか？

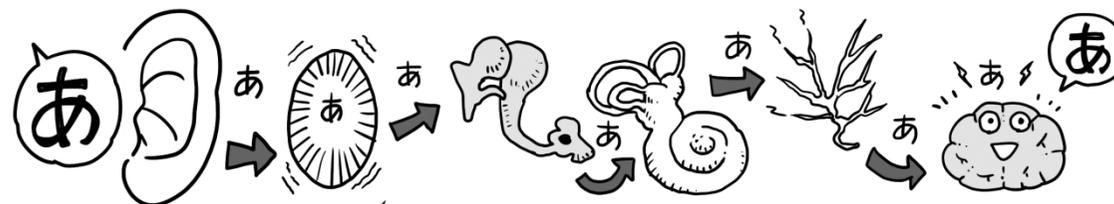
友だちと仲よく過ごせましたか？

(引用・参考文献) イラストは下記のものを使用させていただいています！！

・細井裕美；簡単 保健イラスト資料集、株式会社健学社、H29.8.1

3月3日は「耳の日」です。皆さんは普段から耳を大切にしよう気をつけていますか。調子が悪くなってから後悔するのではなく、日頃から耳を大切にしましょう。

音の伝わり方は“伝言ゲーム”



これらの、どの部分に異常があっても、聞こえ方に障害が現れます。
声や音の聞こえ方になにかおかしいところを感じたら、勝手に判断しないで、必ず早めに耳鼻科へ行きましょう。

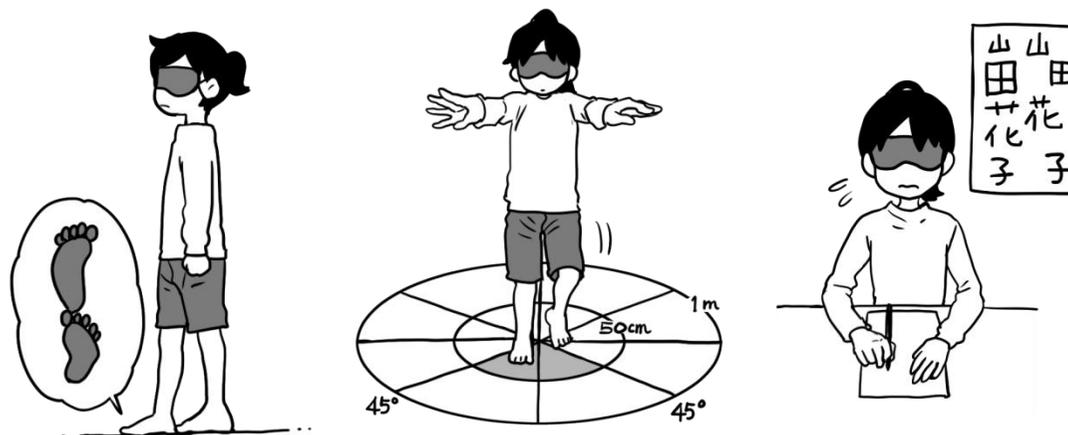


耳の役割は…“音を聞く” “平衡感覚コントロール”

●かかととつま先を一直線上に並べて立つ…大きくふらつかないか、チェック！

●両手を水平に上げ、100回足踏みする…元の場所から1m以上動いていないか、体の向きが90度（左右各45度）以上回転していないか、チェック！

●紙に縦書きで自分の名前を大きく書く…文字の大きさがばらばらになっていないか、左右に大きく片寄っていないか、チェック！



目隠して、平衡感覚のテストをしてみましょう。