

ほけんごより 3月

かつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ
健康生活の
はんせい
反省をしよう

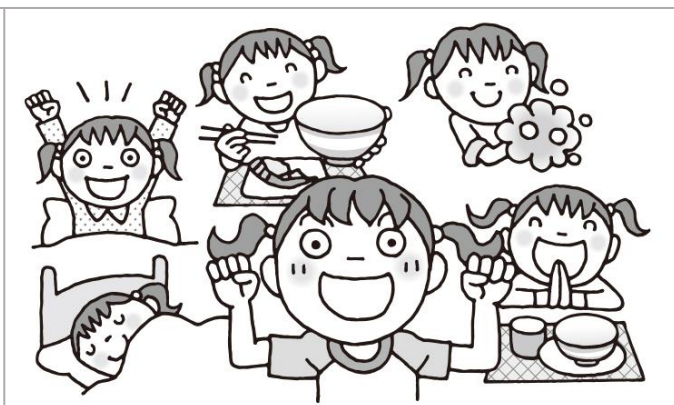
東大成小学校保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。胃腸症状がみられる欠席や体調不良者が多くみられます。お腹を冷やさないように重ね着をする、自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。また、風の強い日は花粉症対策も気を付けましょう。

1年間、健康な生活ができましたか？



生活が乱れがちだった、ケンさん



規則正しい生活をしているコウさん

今年度、勉強や運動、学校での活動は十分にできましたか？やる気や目標があっても、体調をくずしたり、頑張る力がないと、それらに取り組むことができません。毎日健康に過ごせて、しっかり練習ができることが目標を達成できたかどうかにつながってきます。

「健康な体」でいるために必要なのが規則正しい生活です。新年度に向けて、新たな目標を達成するために、一つずつできることを増やしていきましょう。

規則正しい生活

- ◎早く寝る ◎早く起きる ◎朝ごはんを食べる ◎食後に歯をみがく ◎適度な運動をする
- ◎好き嫌いなくバランスよく食べる ◎手洗いうがいをする



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



<耳そうじの仕方>

入り口を
やさしくする



イルカや
コウモリの

会話

は聞こえない



はな
話

し声、音楽、車の音…私たちは耳でいろいろな音を聞きます。どんな音でも聞こえるように感じますが、実は聞こえない音もたくさんあります。

例えば、イルカやコウモリは音を使って仲間と会話します。しかし、人には聞こえないくらい高い音（超音波）で会話しているため、私たちには聞こえないのです。

このように、人が聞ける音の高さには“範囲”があります。その範囲を調べるのが、毎年学校で行う聴力検査。ヘッドフォンから「ピー・ピー」と高い音や低い音が流れますが、これでどこまでの高さの音が聞こえているかがわかります。

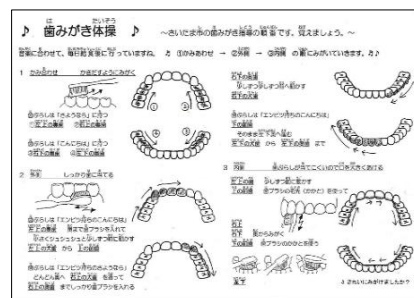
来年度の聴力検査では、音の高さも意識して受けてみてくださいね。



◆◆◆ 歯みがきカレンダーをご返却いたします ◆◆◆

春休みの「歯みがきカレンダー」はありません。

- ・東大成小学校は、歯科予防指導に取り組んでいます。歯みがきテストや歯みがきカレンダーにおいては、各家庭にてお子さんと一緒に取り組んでいただきありがとうございました。
- ・今年度は、1・2年生は1学期に「8020歯の健康教室」の動画を活用して歯みがき指導を行いました。ぜひ、第一大臼歯をむし歯にしないように、家庭でも声かけをお願いします。
- 5年生は歯科巡回指導の歯科衛生士さんより、歯肉炎の予防について学習しました。
- 6年生については体育の保健、病気の予防で学習しています。
- ぜひ、お子さんと春休み中にもう一度確認して、今後のむし歯や歯肉炎の予防に役立てください。
- ・東大成小の児童は、歯科健診で歯垢や歯石の診断が多いです。歯ブラシの向きや当て方に気を付けましょう。



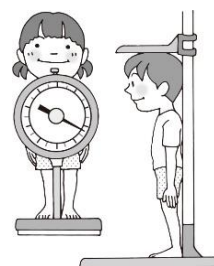
むし歯や歯周病は生活習慣病です。習慣化するまで根気強く声掛けしてください。
永久歯がむし歯になってしまったら治ることはありません。むし歯の治療が終わっていない・まだ歯科を受診していない場合は、すみやかに治療をお願いします。

なお、歯科に限らず、眼科・耳鼻科等の受診の有無については、小・中学校12年間分記録している個々の健康診断票に記載しています。お手元に受診結果や受診報告書をお持ちの場合は学校に提出してください。



4月当初より健康診断が実施されます。

学年末に保健関係の調査を返却します。次年度の健康管理のために、記入上の注意に従って御記入ください。始業式に配布されます組・番号、記入漏れ等を確認の上、4月9日（木）に提出してください。新学期すぐに発育測定を予定しています。



- ・「すこやか」は発育測定時に使用しますので、忘れずに提出してください。
(春休み中に身長・体重のグラフを記入して、お子さんの成長の様子を確認してください。)
- ・発育測定時には、体育着を着用して行います。また、女子は下着を着用したまま計測可となっています。