

ほけんだより 3月号

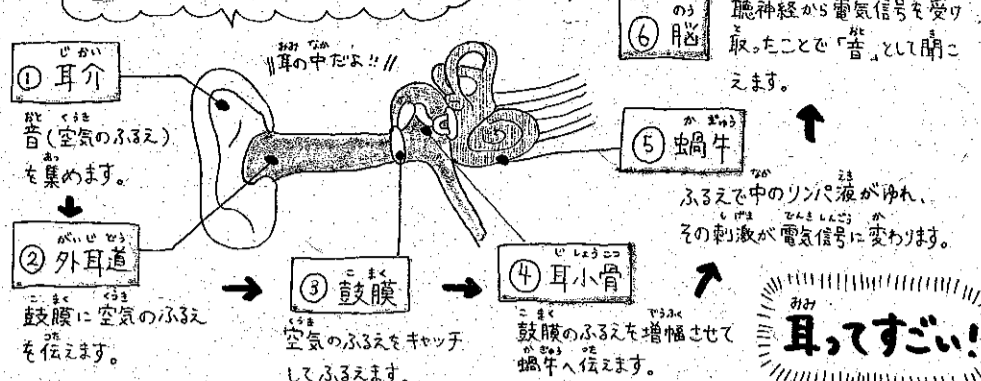
2025. 3. 3 (月)
豊中市立高川小学校
保健室

3月3日は耳の日 耳について知ろう!!

今年度もあと3月をのこすのみとなりました。
6年生も卒業まであと少しですね。残りの約2週間が充実した毎日になるように願っています!
1~5年生のみなさんも、6年生をしっかりと見送って、また来年度の新しい学年に向けてがんばりましょう!!



音が聞こえるしくみ



耳ってすごい!

たかがわほけんニュース

この1年間、ほけんだよりを読んでくれてありがとうございます!!

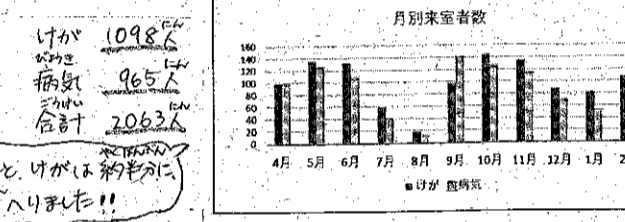
① 受診報告書について (保護者の方へおしらせ)

春の健康診断後、秋の視力検査後に病院受診された場合、受診報告書を提出していただきましたが、受診報告書はご家庭に返却はせず、学校で適切に処分させていただきます。

② 健康委員会ハンカチ持ちもの調査結果!

1月のおわりに健康委員会がしてくれた「第2回ハンカチ持ちもの調査」の結果ができました!! 調査の結果、238人中、ハンカチを持っていた人は167人、忘れていた人は71人でした。
10月の第1回の調査よりハンカチを持っていた人は増えていました!! これからも忘れずハンカチを持ってきてくださいね!

③ ほけんしつに 来た人 (4~2月)



こんなときは耳鼻科へ!

- ・耳が痛い・聞こえづらい
- ・耳がつまった感じがする
- ・耳鳴りがする・耳だれが出る



人を健康にする笑顔のパワー

- 笑顔にはこんな効果がある!
- ① ストレスの解消になる
 - ② 体を病気から守る力(免疫力)があがる
 - ③ 心がポジティブになる
 - ④ 美容にもいい
- 4月からは新しい生活が始まりますね! 来年度も笑顔いっぱい、はげの1年になりますように!!

今年1年もふりかえろう!!

自分でつける のびゆく子ども



この1年間、色々なことがあったと思いますが、心も体も元気になすことはできたでしょうか? 自分の「けんこう」について少しふりかえってみてね!

〜けんこうバージョン〜

あてはまるものに○をつけよう!

「たいへんよくできました」1つ10点、「できました」1つ5点、「がんばろう」1つ3点で点数をつけてみましょう!

けんこうのめあて		できた	ほとんどできた	がんばろう
健	1 毎日、同じくらいの時間に起きることができた。			
	2 朝・昼・晩、しっかりごはんを食べることができた。			
	3 食後の歯みがきをしっかりとできた。			
	4 毎日よく体をうごかして遊ぶことができた。			
	5 心も元気にすこすこすることができた。			
康	6 テレビ・ゲーム・スマホの時間はルールを決めて守った。			
	7 手を洗う時は石けんをつか、ていねいに洗い、ハンカチでふいた。			
	8 健康診断でおしらせをもらった人は治療や受診をすませた。(おしらせをもらっていない人は「たいへんよくできました」です。)			
	9 夜ふかしをせず、毎日ぐすりとおねむることができた。			
	10 好きまらいをせず、バランスのいい食事をとることができた。			

80点以上の人

この1年間、健康的な生活ができたよですばらしいです!! 来年度も健康にすこすこね!!

79~50点の人

どこの点数が低かったのかもう一度みて、生活を見直ししてみましょうね!

49点以下の人

健康な毎日を送るために今日できることからチャレンジしてみよう! 応援しているよ!