

ほけんたいり3月

H31.3.1 林崎小学校 保健室

あたたかい日が少しずつ増えてきましたね。

気温が上がったり、花が咲いたり…春は、もうすぐそこまできています。

3月は、学年のしめくくりの月ですね。この1年はどのような年でしたか?楽しいことも苦しいこともあったと思いますが、たくさんの経験をしてみなさんは、1年前より心も体も大きく成長しているはずですよ。

みなさんが笑顔で1年をしめくくれますように。

ほけんもくひょう
3月の保健目標

「耳を大切にしよう」
「1年の健康生活をふりかえろう」



～大きくなったね!～

◆ 身長どれだけのびたかな? (平均値から)

<男子>

	がつ 4月	がつ 1月	なん 何cmUP?
ねんせい 1年生	117.1	121.6	4.5cm ↑
ねんせい 2年生	123.1	127.5	4.4cm ↑
ねんせい 3年生	128.9	133.3	4.4cm ↑
ねんせい 4年生	134.0	138.1	4.1cm ↑
ねんせい 5年生	138.6	143.4	4.8cm ↑
ねんせい 6年生	147.1	152.5	5.4cm ↑

<女子>

	がつ 4月	がつ 1月	なん 何cmUP?
ねんせい 1年生	116.3	121.0	4.7cm ↑
ねんせい 2年生	122.0	126.3	4.3cm ↑
ねんせい 3年生	126.1	130.3	4.2cm ↑
ねんせい 4年生	135.4	140.5	5.1cm ↑
ねんせい 5年生	141.6	146.7	5.1cm ↑
ねんせい 6年生	146.6	150.8	4.2cm ↑

成長のスピードはそれぞれ違いますが、みんな大きくなっていますよ!

◆ 体重どれだけふえたかな? (平均値から)

<男子>

	がつ 4月	がつ 1月	なん 何kgUP?
ねんせい 1年生	21.5	24.0	2.5kg ↑
ねんせい 2年生	24.1	26.5	2.4kg ↑
ねんせい 3年生	28.8	31.4	2.6kg ↑
ねんせい 4年生	34.0	37.6	3.6kg ↑
ねんせい 5年生	36.3	40.4	4.1kg ↑
ねんせい 6年生	42.2	46.7	4.5kg ↑

<女子>

	がつ 4月	がつ 1月	なん 何kgUP?
ねんせい 1年生	22.1	24.7	2.6kg ↑
ねんせい 2年生	24.3	26.7	2.4kg ↑
ねんせい 3年生	26.8	29.4	2.6kg ↑
ねんせい 4年生	33.2	36.5	3.3kg ↑
ねんせい 5年生	37.2	41.1	3.9kg ↑
ねんせい 6年生	39.3	43.2	3.9kg ↑

～保健室でのできごと～

今年の冬もインフルエンザが流行し、保健室ではたくさんの方が休んでいました。早退する人もたくさんいました。そんなとき、「〇〇さんは大丈夫ですか?」「〇〇さんお大事に。」と、こっそり保健室の入り口から言葉をかけてくれる子が何人もいました。きっと休んでいる子も嬉しかったと思います。しんどいときに温かい言葉をかけてくれると嬉しいですね。心が温かくなりました。

裏面もご覧ください。

いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をまく」ことともう一つはなにかな？

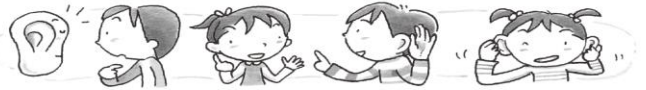
- A 体のかざり
- B 体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判権王

3月3日は「耳の日」。
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

- A 古くなった皮ふ
- B 古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…判権王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

- A ちょうまく
- B こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判権王

耳を休ませるのはどっち？

- A 耳かきをする
- B しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判権王

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた！

すごい！
その調子で健康習慣を続けよう

4～6つできた！

もう少し！
できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1～3つできた！

がんばって！
ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！
まずは、できそうなものから取り組んでみて

むし歯や視力などの 病院受診は済んでいますか？

春の健康診断や1月の視力検査などの結果、病院受診が必要というお手紙をもらっている人で、まだ病院受診が済んでいない人は、3月までに受診を済ませましょう。

そのまましておいても良くなりません。スッキリして今の学年をしめくくりましょう。

6年生のみなさん 卒業おめでとう!!

保健室にもたくさん来てくれましたね。みなさんとお話するのは、とっても楽しい時間でした。

中学校では、ますます心も体も成長します。自分も友だちも大切に、楽しい中学校生活を送ってくださいね。

みなさんの活躍を願っています！

