ほけんだより3月

令和
4年度

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いっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、１年前より心も体もぐんと成長しているはずです。できるようになったことを思い出しながら、新しい１年の目標を立ててみましょう。

3月3日は耳の日

普段から耳をしたわっていますか？

その声 まわりの人は…？

小さな声でおしゃべり
30 ～ 40db

静かなつもり　集中できない

大きな声を出す
70 ～ 80db

楽しい　びっくりする

※db＝音の強さ

＼ まわりの状況に合わせた“音のマナー”を大切に ／

もしもこんな症状があれば、すぐに病院へ

- □ 耳鳴りがする
- □ 耳が詰まっている感じがする
- □ 聞こえにくい

朝はねむくて食べられない…という人に

朝ごはんは食べるといいこと、たくさん！！

1

目や耳、舌が刺激されて、目覚めのウォーミングアップになる

2

朝ごはんをしっかり食べて生活習慣病を予防

5

寝ている間も脳は動いているので、エネルギー不足。朝ごはんでエネルギーを補給すると活発に動き始める

3

お昼ごはんのドカ食いを防いで、肥満防止

4

腸が刺激されてウンチが出やすくなる

新しい学年を元気に迎えましょう！

保健室からのお願い

ご家庭に不要になった体操服がございましたら、学校にいただけるとありがたいです。

鼻血などの出血や嘔吐で制服が汚れた場合に貸し出し用として使わせていただきます。

- 小さくなって着ることができなくなった
- 破れ、傷み等

どんな状態でも結構です。ご協力よろしくお願いします。