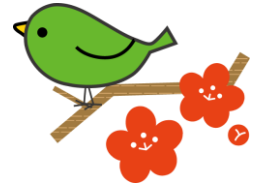


ほけんだより3月



R5.3.8
館林七小
保健室



春の訪れを感じる今日この頃。今年度も残りわずかとなりました。この一年間の生活をふりかえってみてください。いかがでしょうか。生活リズムは整っていましたか。できていなかったなと思うことがあったら、学年が上がるタイミングで行動を変えてみましょう。自分で考えて、自分で行動することが大切です。健康管理も大切な『自立への道』です。6年生のみなさんは中学校へ行くと、勉強に部活動に忙しい毎日を送ることと思います。今のうちから生活リズムをしっかり整えて、心も体も万全な状態で次のステージへ向かいましょう！

3月の保健目標

一年間の生活を
ふいかえろう



からだ作りと友達が大切

3月7日(木)2時間目に、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を行いました。講師は、七小の学校薬剤師、熊谷ますみ先生です。違法薬物の種類や危険性についてはすでに保健の授業で学んでいるため、今回は「どうして違法薬物に手を出してしまうのか。それを防ぐにはどうしたらよいか。」ということを中心に、ご講義いただきました。

大切なのは、「からだ作り」と「友達」です。違法薬物は、心が病んでしまっている時に使ってしまうがちです。心の健康と体の健康は密接に関係しているため、特に食生活を見直してからだ作りを行っていきましょう。さらに、違法薬物を持ちかける人は、一人でどんよりしている人に声をかけることが多いそうです。友だちを大切にしましょう。また、普段みなさんが飲んでいる薬についても教えていただきましたね。薬は正しく飲みましょう。

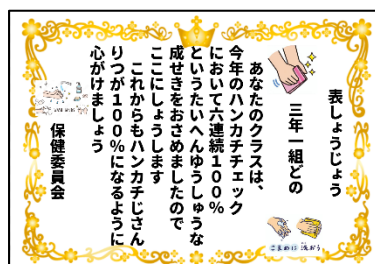
必ず守って！薬の飲み方



ハンカチチェック優秀クラス で表彰式を行いました☆

2学期に3回、3学期に3回の計6回おこなったハンカチチェック。最優秀クラスは3年1組でした！なんと、6回すべてでハンカチ持参率が100%という素晴らしい結果でした。

その結果から保健委員の児童が表彰をしたいと考え、賞状とメダルを作成し、表彰式を行いました。これからもハンカチを持ってくる習慣を続けてくださいね。



写真

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝って脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがたおれないように手や足を動かします。



耳を大切にするためには？



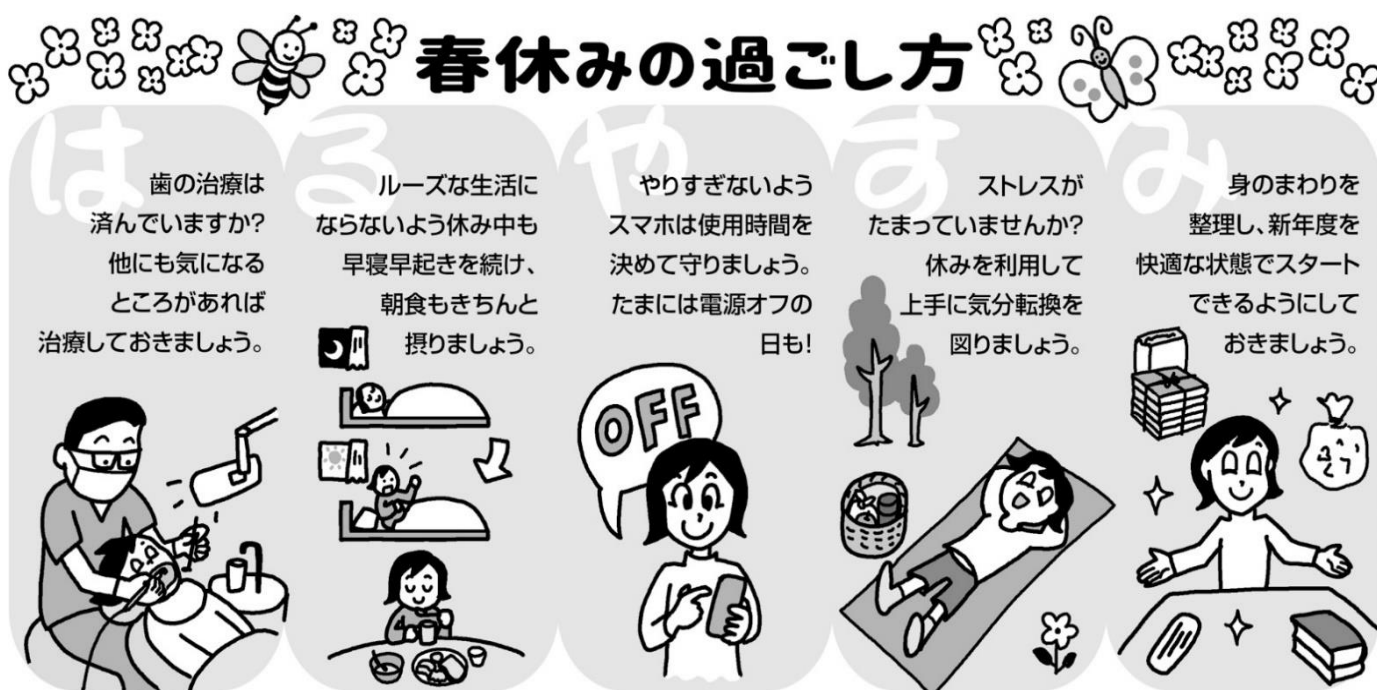
一年間の生活をふり返ろう

残りあと少しで今の学年から一つ上がり、新たなステージに進みますね。次のステージでがんばるためにも、生活リズムをしっかりと整えておく必要があります。この一年間の生活をふり返って、直すべきところは直しましょう。下の表は冬休みに行った生活チェックカードの結果です。学年が上がるにつれてゲームやスマホを長時間使用している人が増える傾向にあります。毎日難しくても、ときには時間を決めて自分をコントロールする練習をしてみましょう！

冬休み生活チェックカード結果

『ゲームやスマホは1時間までで終わらせた！』(1時間まで:○ 1時間より多い:×)

	調査人数 (提出人数)	5日間すべて× (1時間より多い)	5日間すべて×だった人の 割合
1年	14人	5人	35.7%
2年	16人	7人	43.8%
3年	12人	1人	8%
4年	22人	8人	36.4%
5年	12人	5人	41.7%
6年	20人	11人	55%
合計	96人	37人	38.5%



おうちのかたへ

感染症対策や熱中症対策をはじめ、お子さんの心身の健康や成長のための取組に多くのご協力をいただき、ありがとうございました。特に今年度は、保護者の皆様のおかげでむし歯治療率100%を達成することができました。学年が上がる切り替わりと長期休みのこの機会に、お子さんと一緒に生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。新年度、全員が健康に登校できることをお待ちしております。