



ほけんだより

3月



令和7年3月13日
館林市立第七小学校
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と整えて、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3日(月)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「五大栄養素」を意識して食生活を見直しましょう。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。友達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



第三回ハンカチチェックを 行いました☆

1学期に5回、2学期に3回、3学期に3回の計11回
おこなったハンカチチェック。結果は以下の通りです。

全校でハンカチを忘れてしまった人

【1学期】

1回目:5人 2回目:6人 3回目:6人
4回目:2人 5回目:8人

【2学期】

1回目:7人 2回目:9人 3回目:4人

【3学期】

1回目:13人 2回目:3人 3回目:3人

清潔なハンカチを持ってくる習慣を続けてください。

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わって脳に届き、『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？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

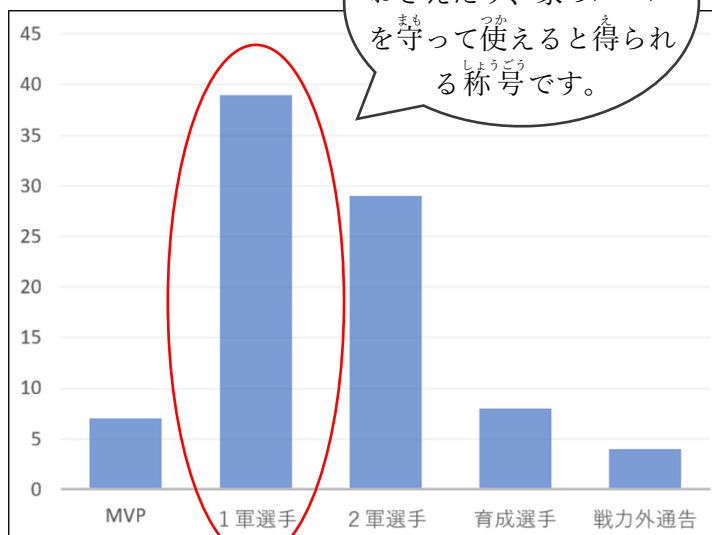
いちねんかん せいかつ かえ 一年間の生活をふり返ろう

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。下のグラフは冬休みに行ったアウトメディアチャレンジの結果です。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。毎日では難しくても、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！

ごうけい 合計	しょうごう 称号
10点	アウトメディア・MVP
7～9点	アウトメディア・1軍選手
4～6点	アウトメディア・2軍選手
1～3点	アウトメディア・育成選手
0点	アウトメディア・戦力外通告

ポイント	コース	内容
5点	おきてからねるまで ノーメディアデー	1日中メディア機器を使わない上級者！時間の使い方を考えて生活するコースです。
4点	メディア機器は 1日1時間まで	いつ使うかは自分で決めてOK！時間を気にしながら取り組むコースです。
3点	家のルールを守って メディア機器を使う	家で決められているルールをすべて守って、メディア機器を使うコースです。
2点	ねる1時間前から ノーメディア	ねる1時間前から、メディア機器を使わないコースです。
1点	学習中・食事中は ノーメディア	学習中・食事中は、メディア機器を使わないコースです。
0点	ノーメディア失敗	

(人)



1日1時間までに
おさえたり、家のルール
を守って使えたと得られ
る称号です。

はるやみ 春休みの過ごし方

歯の治療は
済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルールな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きをつけ、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



ストレスが
たまっていますか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



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。今年度も、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。