

ほけんだより3月

R3.3.12
館林七小
保健室



3月の保健目標

- ・耳を大切にしよう
- ・一年間の生活をふりかえろう

3月に入り、春の訪れを感じられる日も増えてきました。しかし、急に気温の低い日があったりして、体調管理が難しい今日この頃です。今年度も残りわずかとなりました。この一年の自分の生活習慣をふり返って、反省点があった人は、少しでも改善して、来年度からも健康生活を心がけましょう！！



子どもの“聞く力”を育てるには

お子さんには、しっかりと相手の話に耳を傾けて理解できる力をつけてもらいたいものですよね。そんな“聞く力”は大人のサポートで伸ばしてあげることもできます。

話す・聞くときは顔を見る・・・話すときは、なるべく手を止めて目を合わせます。
身近にいる大人がよいお手本となってあげましょう。



すごいね！

家族で伝言ゲーム・・・「これから言うことを伝えてね」などと、伝言をお願いしてみよう。ゲーム感覚なら楽しく挑戦してもらえますよ。



伝えられるかな？

待ってあげる・・・子どもは聞いたことを整理し、理解するまでに時間がかかります。急かさずに返事はゆっくり待ちましょう。

ゆっくりでいいよ



子どもに多い中耳炎と予防

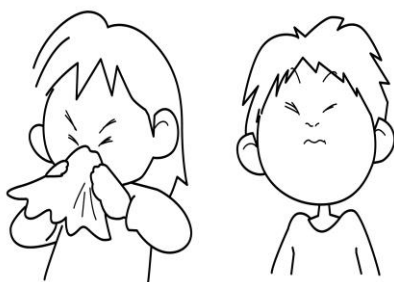


炎症を起こし、うみがたまります。

子どもは鼻と耳をつなぐ管が短くまっすぐなので、かぜ、鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。

【中耳炎にかからないためには】

- 1 かぜをひかないこと
- 2 鼻をかむときは片方ずつ
そっとかむこと
- 3 耳あかをためないこと
- 4 鼻をすすらないこと



鼻のかみ方を楽しく練習しよう

鼻から上手に息を出せるように、練習してみましょう。



【ティッシュ飛ばしゲーム】

- ① 小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ② 片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹き飛ばす。(必ず口を閉じるのがポイント)
- ③ 反対の鼻でもチャレンジ！
- ④ 遠くまで飛んだ方の勝ち

※実際に鼻をかむときは、“ゆっくり優しく”と教えてあげてください。

ハンカチチェック総合結果発表

全3回のハンカチチェックの結果、きちんとハンカチを持っていた学年順位はこちら！！

第1位 2年生・3年生

3回すべて
持参率100%！！

第2位 5年生

ほぼ持参率100%でした！

第3位 1年生

あと数人で100%という
おいしい結果でした

第4位 4年生

第5位 6年生

...

残念ながら6年生は最下位となってしまいましたが、ハンカチ忘れが1回目は10人・2回目は12人(まさかの増加...)だったところが、3回目には5人にまで減りました。ぜひ、卒業までにハンカチを持つことを習慣にしてくださいね☆

中学に行っても、わたしを忘れないでね。
byハンカチ



一年間の生活を振り返って...

この一年、生活チェックカードなど、みなさんが『自分で自分をコントロール』するための機会をつくってきましたが、『自分で自分をコントロール』する力についてきたでしょうか？右の表は冬休み生活チェックカードの結果です。カードを提出した131人中、47人が5日間すべて1時間以上ゲームやスマホをしているという結果でした。きちんと時間を守って、『自分で自分をコントロール』する力を身につけていってくださいね。

冬休み生活チェックカードより

『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	21人	3人	14.2%
2年	13人	4人	30.7%
3年	17人	7人	41.1%
4年	28人	16人	57.1%
5年	23人	5人	21.7%
6年	29人	12人	41.3%
合計	131人	47人	35.8%

