すこやか　3月号

R6．3．1
佐倉市立西志津小学校
保健室　家庭数配付

3月の保健目標

「健康生活の反省をしよう」

今年度も残すところ、あと１か月となりました。だんだんと気温の高い日も増えてきて、春の訪れを感じさせますね。新しい学年に向けて、準備はできていますか？また来年度も目標に向かってがんばれるように、体も心も調子を整えて過ごしましょう。よい締めくくりの１か月になるように、保健室からも応援しています。

3月3日は耳の日です

音はどうやって聞こえるの？

音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

耳が２つあるのはなぜ？

左右２つの耳で、音の届く早さがほんの少し違っているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

耳の仕事って何？

①音を聞くこと。

音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。

②バランスを保つこと。

平こう感覚を感じとるよ。

ヘッドホンで耳が悪くなる？

大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。
できるだけボリュームを下げよう。

１年間の生活をふり返ろう

この１年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

□ 早起き・早ねができた

□ 毎日朝ごはんを食べた

□ 外遊びができた

□ 手洗い・うがいができた

□ 毎日ハンカチを持ってきた

□ 食後の歯みがきができた

□ あいさつがきちんとできた

□ 家の手伝いができた

□ 友だちと仲良くできた

保護者の方へ～健康診断後の受診はお済みですか？～

今年度の健康診断終了後に受診が必要と判定されたご家庭には、結果のお知らせを配付しています。その後、受診はお済みでしょうか？お手元に受診報告書をお持ちの場合は、学校までご提出ください。まだ病院で診てもらっていない場合は、新年度を迎える前に春休みなどを利用して受診されることをお勧めします。何か配慮事項などありましたら、報告書等でお知らせください。