

ほけんだより



美女木小学校 保健室

平成23年 3月 3日

ぜひおうちの人と一緒に読んでください

今年度もあっという間に卒業と別れの季節を迎え、春光の中にももの悲しさを感じたりするこのごろです。来年度も子ども達が、元気に学校生活をスタートできるように、子ども達の健康管理にご協力ください。

3月の保健目標

**健康に過ごせたか
ふりかえろう**



☆ 1年間の健康チェック！！ ☆

お子さんと一緒に、この1年間の生活を振り返ってください。

できたところはこれからも続けて、
もう少しだったところは、これからは、
できるように声かけをお願いします。

3月3日は耳の日

耳あかの話

耳あかは、耳の穴の皮ふがはがれたものと耳から出てくる分泌物、外から入ってきたホコリなどが混ざってできています。乾いたタイプとしめったタイプの人があります。

耳あかは、役に立っていないように見えますが、殺菌作用や、耳の皮膚を保護したり、虫が入ってくるのを防いだりする働きがあります。

耳そうじは、奥までしないで綿棒で耳の入口をやさしくなぞるようにおこない、ひんぱんにする必要はありません。

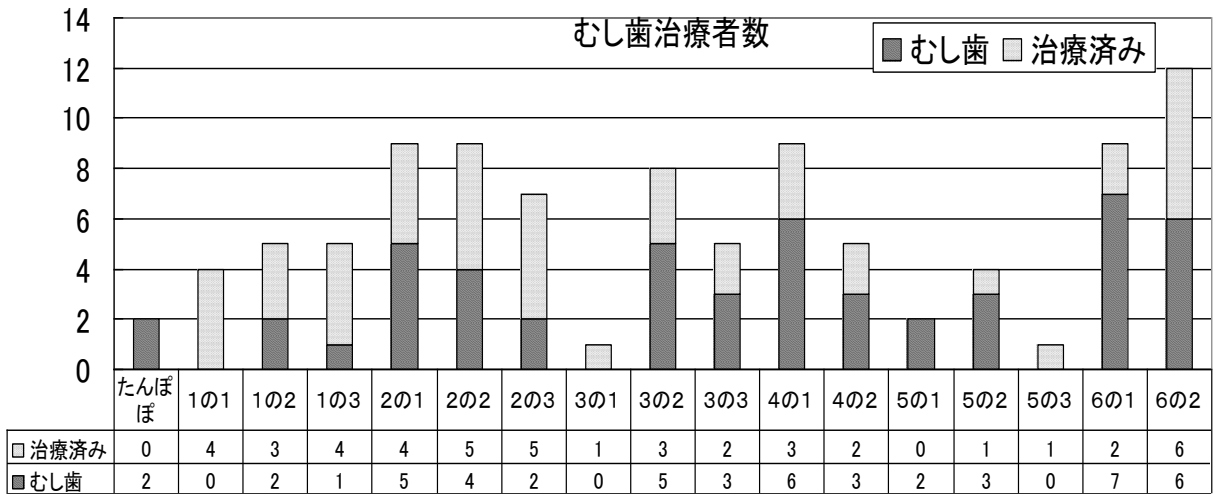




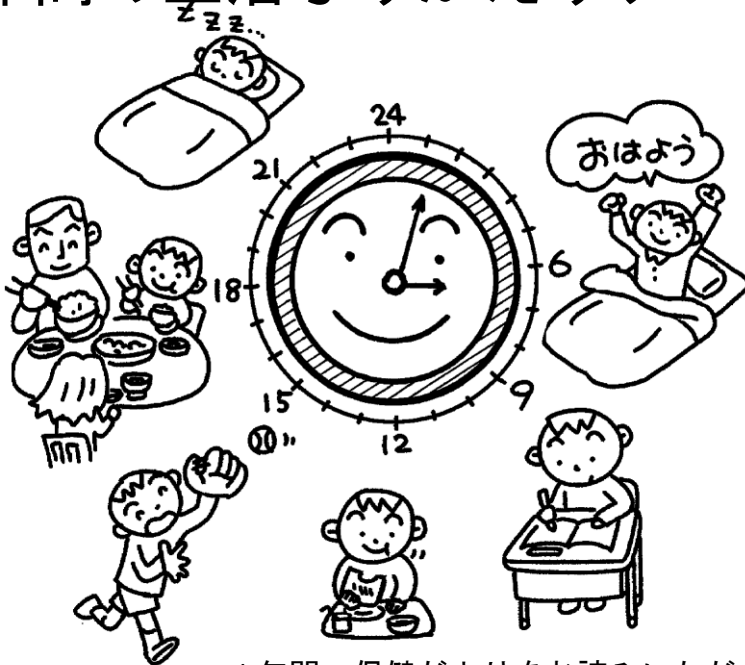
むし歯治療状況



「1年1組・3年1組・5年3組」むし歯ゼロおめでとうございます。
 新年度を迎えるにあたり、むし歯の治療はお済みでしょうか？
 5月に実施される、歯科健診をむし歯ゼロで実施したいと思いますので、
 ぜひ、春休み中の治療にご協力お願いいたします。



1年間の生活ふりかえりチェックシート



- ・3度の食事はきちんととれましたか
- ・睡眠は十分とれましたか
- ・体を動かしましたか
- ・規則正しく生活ができましたか
- ・大きなケガや病気をしませんでしたか
- ・なやみや心配なことはありませんでしたか
- ・心も体も元気にすごせましたか

1年間、保健だよりをお読みいただきありがとうございました。
 来年度も健康に関する情報をお届けしたいと思います。