

ほけんだより  
すこやか  
3月号  
令和5年3月1日発行  
真岡市立山前小学校

保健目標  
○耳を大切にしよう  
○1年間の反省をしよう

安全目標  
○1年間の反省をしよう

3月になりしっかりと春の足音が聞こえてくる今日この頃です。今年度も残り1か月となりましたね。引き続き「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整え、次の学年にそなえましょう。

【3月の保健関係行事】

- 6日(月) 月例環境衛生検査
- 10日(金) SC来校



正しい耳そうじのしかた

**やりすぎ注意**  
1か月に1回くらいで

**かたいもの注意**  
耳かきではなく綿棒を使う

**コロコロ注意**  
軽くクルクルと回すように

**つっこみすぎ注意**  
奥まで入れない  
入口から1.5cmくらいまで

ふだんはお風呂の後にタオルを指でまいてクルッとひとふき

生活の中で **耳** をいたわるころがけ

定期的(ていきてき)に耳掃除(みみそうじ)をする(しすぎにも注意)

鼻(はな)をつよくかみすぎ(かみ)ない(片方(ひとへ)ずつ)

人の(ひと)耳元(みみもと)で大声(おおごゑ)を出さ(で)ない(ぶざけて叫(な)いたりしない)

ヘッドホン(ヘッドホン)の音量(おんりょう)は空(そら)に決(き)めて(え)めに(時間(じかん)を決(き)めて)

～今年度(ことねんど)の健康生活(けんこうせいかつ)はどうでしたか?～

心(こころ)も体(からだ)も健康(けんこう)な1年(ねん)をすごせたかな?

☑ チェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 早(はや)ね早(はや)おき(おき)ができた 	<input type="checkbox"/> すき(すき)きらい(きらい)をせず(せず)何(なん)でも食(た)べた 	<input type="checkbox"/> こまめ(こまめ)に体(からだ)をうごかした 
<input type="checkbox"/> せい(せい)けつ(けつ)な生活(せい)ができた(は(歯)みがき、手洗(てあら)い、うがい(うがい)など) 	<input type="checkbox"/> とも(とも)だち(だち)と仲(なか)よく(よく)できた 	<input type="checkbox"/> ストレス(しょうず)を上手(か)いに解(かい)消(しょう)した 