

ほけんだより 3月

分水北小学校
保健室
R8.3.3

春らしいやわらかな日差しになってきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。みなさんは、春休みが明けたら新しい学年。休みの間に身の回りを整えて、気持ちよく新学年を迎えたいものですね。

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたらしいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

1年間をふり返って何か気が付いたことがありましたか？

分水北小学校では12月にインフルエンザが大流行し、全校の60%の人が感染しました。今県内ではインフルエンザB型が流行しているようです。引き続き体調管理に気を付けてください。早く寝て睡眠時間をたっぷりとり、好き嫌いせずバランスのよいご飯を食べて、体を動かして遊んで、ウイルスに打ち勝ってください。

3月3日は



耳の日は

耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？数時間から一晩くらい、友達に返信しなくても大丈夫。「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、様々な理由で連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気付けるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



令和7年度の「ほけんだより」は今号が最終回です。1年間読んでくださって、ありがとうございました！ 来年度も、みんな元気に笑顔で過ごせますように・・・☆彡