

# ほけんだより

令和5年 3月 13日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



ひ ひかり あたた かん  
陽の光が温かく感じられるようになりました。七小でも日差しの  
なか きも  
中で気持ちよさそうにひなたぼっこしている人をよく見かけます。  
にっこう ひかり ほね つよ  
日光の光は骨を強くするビタミンDを作ってくれます。休み時間の外  
あそ からだ よ  
遊びは体に良いことがいっぱいあります。



## さんがつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ はんせい 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

こんねんど けんこう き つ せいかつ  
今年度は健康に気を付けて生活できましたか？

つぎ  
次のチェックリストを使って確認してみましょう

### ☑できていたらチェック！！

よる じ  
☐夜10時までにはふとんに入っていた。

きゅうしょく のこ た  
☐給食やごはんをほとんど残さず食べた。

まいにちも  
☐ハンカチを毎日持ってきた。

いち かい  
☐1日3回歯みがきができた。

じぶん かくにん  
☐自分のうんちを確認してから流した。

そとあそ  
☐たくさん外遊びをした。

やくそく まも  
☐ゲームやタブレットの約束を守れた。

ともだち なかよ  
☐友達と仲良くすごすことができた。



がつ か **みみ ひ**  
3月3日は**耳の日**です



耳はたくさんの働きをこなしてくれています。音を聞き分け、必要な情報を脳へ伝える、心地よい音楽で体をリラックスさせる、などがあります。働き者の耳を大切にするためにもお互いの声のボリュームに気を付けてみましょう。

その声

小さな声でおしゃべり

30 ~ 40db



静かなつもり

集中できない

大きな声を出す

70 ~ 80db



楽しい

びっくりする

※db=音の強さ

まわりの人は...?

まわりの状況に合わせた“音のマナー”を大切に

勇気を出して \ 伝えて / みよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも、電車やお店の中で急な事故や災害があったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。



- ・身振りや指差しを使ってみる
- ・マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す
- ・紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文章で



手話ができなくても大丈夫。  
大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

保護者の皆様へ

- ・花粉症症状で来室するお子さんも増えています。洗眼、冷却、安静等で対応しておりますが、あまりひどい症状の場合は医療機関を受診して専門医師の診断を受けますようお願い申し上げます。
- ・今年度もお子様の健康管理、保健教育活動等のご協力ありがとうございました。