

ほけんだより 3月

3月保健目標
1年間の健康生活
の反省をしよう

令和4年3月1日(火) 伊豆味小中学校保健室

早いもので3月となりました。個人的には伊豆味の寒さの洗礼を受けた2月でしたが、少しずつ暖かくなりとても気持ちの良い季節になりました。同時に別れと出逢いの季節となりましたが、振り返ってみてどんな1年でしたか。

1年を振り返って！

健康に

過ごせていたかな？

できたこと、
できなかったこと！

4月
30日
年生に
なったときは…
身長 cm
体重 kg

5月
30日
ゴミゼロの日
31日
世界禁煙デー

6月
4日～10日
歯と口の健康週間

7月
7日
鼻の日

8月
1日
防災の日
9日
救急の日

9月
1日
防災の日
9日
救急の日

10月
10日
自の愛蔵デー
15日
世界手洗いの日

11月
8日
いい歯の日
9日
いい空気の日

12月
1日
世界エイズデー

1月
17日
防災と
ボランティアの日

2月

3月
こんなに大きくなりました
身長 cm
体重 kg

いくつ○がついたかな？

0～4歳の友 まだまだ！
できていなかったことの中から1つ選んで、
春休みの目標を決めよう！

5～8歳の友 もう少し！
つい忘れちゃうことは何かな？

9～10歳の友 いい感じ！
進級してから継続しよう！

☐ 朝ごはんを毎日食べた ☐ 勉強するときはいい姿勢を心がけた

☐ 食後に歯みがきをした ☐ ひと口30回噛んで食べた

☐ バランスよく食べた ☐ 夜ふかしをしなかった

☐ 休みの日も早起きした ☐ 食べすぎに注意した

☐ ケガに気をつけて過ごした ☐ 元気にあいさつできた



いつもご協力ありがとうございます
まん延防止は解除となりましたが
学校での対応は変わりません

まん延防止重点措置期間は解除となりましたが、感染者数の下げ止まりや子どもたちの感染が多いこともあり、日頃学校活動の指針にしている『県立学校における地域の感染レベルに応じた感染症対策』に示された感染レベルは依然として最高レベルの3となっています。

それに伴い登校(出席停止)に関しても引き続き、①感染が判明した・濃厚接触者となった場合、②本人に発熱風邪症状がある場合、③同居の家族に発熱風邪症状が見られる場合は登校を控えていただくようお願いします。迷われた場合は学校へご相談ください。

また学校外での場所(家庭や学童等)で感染した・接触した可能性がある場合は、学校へ連絡、詳細を教えてくださいと助かります。

学校においてもこれまでの感染症対策を徹底していきますので、ご家庭でもどうぞよろしくお願いします。

※変更があった場合は公文・メールで発信いたします。

3月3日は耳(みみ)の日 「耳垢(みみあか)」は そこにはありません



耳の穴の長さは大人で約 3.5 cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮膚も柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮膚は薄くデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮膚は1日に0.05mmくらいの早さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまできた皮膚は表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢(みみあか)」。

さらに耳垢は、わたしたちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出てきます。耳の穴は自分で自分をきれいにしているのです。耳そうじは外側から3分の1までで十分です。その奥に耳垢はないのです。

新学期までに
早寝早起きの
習慣を



新学年に上がる前に
生活リズムを整え、む
し歯の治療もおわら
せよう！