

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
ふじみ野市立上野台小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。

みなさんにとって、春は進級や進学など新年度の時期ですね。元気いっぱいさまざまな活動ができるように、心と体の準備をしておきましょう。

今月の保健目標 1年間の健康をふりかえろう

2月 健康月間の取り組み「健康ビンゴ!」

たくさんの方がオールビンゴを達成しました!



- ①朝ごはんを食べてくる ②手洗い用のハンカチを持ってくる
- ③学校に来たら手を洗う ④休み時間に外遊びをする ⑤給食時間に手をあらう
- ⑥給食配膳中は静かにする ⑦給食後に歯をみがく ⑧そうじ後に手を洗う ⑨早めにねる

健康のために大切な9つのことです。これからも意識して続けていきましょう。



花粉症対策も!

「毎日の生活リズム」がカギ



「目がかゆい」「鼻水が出る」「何度もくしゃみが出る」と花粉症に悩まされている人がふえています。花粉症対策といえば、マスク・ゴーグルをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう・・・など、花粉が体につきにくくすることがひとつです。そして、もし花粉が体に入ってしまったとしても症状が軽くなるというですね。そのためには、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ると、体調をよい状態にたもつことができます。自分の生活を振り返ってリズムを整えるようにしましょう。

3月3日は耳の日

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには？

- 耳そうじは入口近くをやさしく
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- 耳をたたかない

【運動器検診について】



新学年になるとすぐ健康診断がはじまります。運動器検診では、体を支え、動かす骨・関節・筋肉などを調べます。春休み前に保健調査票をくばりますので、おうちの人と一緒に練習をしてから、イラストの動きの時の様子をチェックして、あてはまる項目には○を記入してもらいましょう。



上半身をそらす



両腕をのばす



うでを曲げて肩にふれる



両手を下げて前屈する



両手を上げて耳につける



片足で立つ



足裏をつけてしゃがみこむ

【保護者の方へ 保健関係書類について】



1～5年生 配布日 3月25日(月) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

今までの記入で変更点がありましたら訂正をして、新学年の欄にご記入ください。新学年、クラス、出席番号をご記入の上、4月9日(火)にご提出ください。

6年生 配布日 3月19日(火) 配布物 ①健康手帳 ②成長記録カード(贈りもの)

3月21日(木) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

健康手帳は成長記録としてご家庭で保管ください。保健調査票と緊急連絡カードは中学校で新しいものが配られますので、お返ししたものを参考にご記入ください。お子さまが中学校でも心身ともにますます成長されますようご祈念申し上げます。