



いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年、楽しく過ごすことができましたか？4月からは、新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣をみなおして、体調を整えておきましょう。

健康生活 成績表

選んだ点を○の中に書きましょう。
合計で何点だったかな？

合計 _____ 点

朝ごはんを食べましたか？

○

- 1点…いつも食べない
- 2点…ときどき食べなかった
- 3点…いつも食べた



なんでもよく食べましたか？

○

- 1点…きれいなものがたくさんある
- 2点…少しかleanなものがある
- 3点…なんでもよく食べた



毎日のうんちは？

○

- 1点…いつもカチコチうんちだった
- 2点…ときどきバナナうんちだった
- 3点…毎日すっきりだった



朝の目覚めは？

○



- 1点…起きるのがつらかった
- 2点…ときどき起きるのがつらかった
- 3点…毎日すっきり目が覚めた

手洗い・うがいは？

○

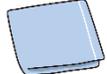
- 1点…いつもできなかった
- 2点…ときどき忘れた
- 3点…必ずできた



ハンカチ・ティッシュは？

○

- 1点…忘れることが多かった
- 2点…ときどき忘れることがあった
- 3点…毎日持ってきた



テレビ・ゲーム・タブレットは？

○

- 1点…時間を忘れてダラダラ続けた
- 2点…ときどき時間を守れなかった
- 3点…決めた時間を守った



歯みがきは？

○

- 1点…いつもできなかった
- 2点…ときどき忘れた
- 3点…1日3回みがいた



人との関わり方は？

○

- 1点…チクチク言葉が多かった
- 2点…ときどき悩むことがあった
- 3点…ふわふわ言葉が多かった



爪の長さは？

○

- 1点…いつも伸びていた
- 2点…ときどき切り忘れた
- 3点…いつもきれいに切っていた



3月9日は
「サンキューの日」

「ありがとう」を伝えあおう！

「ありがとう」「楽しいね」「よくがんばったね」「すごいね」「一緒に遊ぼう」など、相手の気持ちを明るくする言葉は、うれしい気持ちになったり、元気付けたりしてくれます。



会話の最後に
「ありがとう」をつけよう！



かたづけ
てくれて
ありがとう

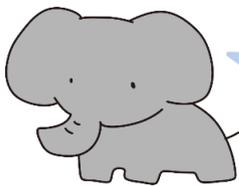


(日ごろの感謝を込めて)
いつもありがとう



花粉症 と かぜ の 違い

花粉症		かぜ
透明でさらさらしたような鼻水	鼻	水っぽい鼻水から、黄色っぽい鼻水に変わる
1日に何回も出て、何日も続く	くしゃみ	出ることもあるが、数日間で治る
かゆくなる	目	特になし
かゆくなることがある（主に顔）	皮膚	特になし
微熱が出ることもある	熱	高い熱が出ることもある
出る場合もあるが、多くはない	せき	多くの場合、出る
痛みがでることもあるが、ひどくはない	のど	多くの場合、痛くなる

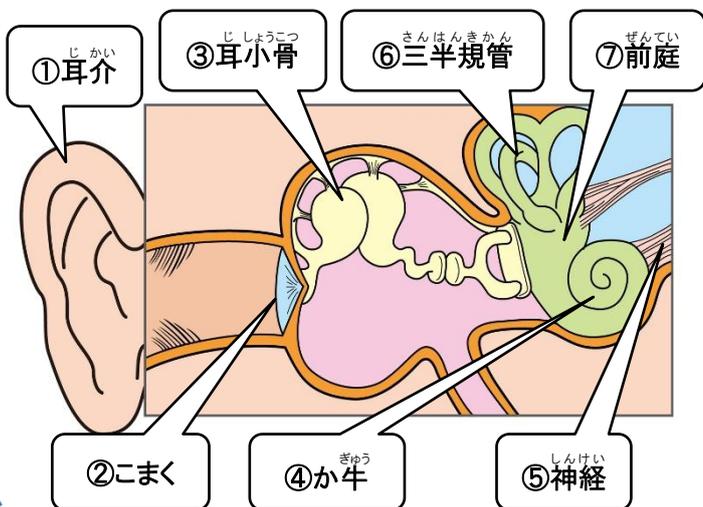


3月3日は「耳の日」です！

～耳についてくわしく知ろう！～

3月3日は、3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。

耳のしくみとはたらきを知ろう



イヤホンやヘッドホンを使うとき

大きな音になりすぎないように注意しよう

大きな音にさらされ続けると、耳は疲れてしまいます。イヤホンは、まわりの音が十分聞こえるくらいの音量で、歩くとときや自転車に乗るときは、使わないようにしましょう。



はたらき①

音を聞く

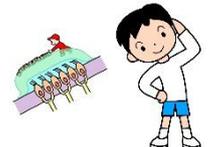
耳介で集めた音がこまくをふるわせます。ふるえは耳小骨を通り、か牛で信号に変えられ、神経を通して脳に届き、そこで『聞こえた』とわかります。



はたらき②

体のバランスをとる

三半規管で体の回転を、前庭でかたむきを感じとります。それらの信号が脳に届き、体が倒れないように手足を動かします。



定期的に耳そうじをしよう

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳あかを押し込んでしまいます。綿棒で耳の入り口を軽くなでるだけでOKです。

耳あかには保湿効果もあるので、取りすぎには注意！耳そうじは月に1～2回で十分です。

