

平成28年3月3日

# ほほえみ

富加小 保健室



## 3月3日は、耳の日です！

保健室の前に、耳の働きについて掲示をしました。保健日よりでは、そんな大切な「耳」を守るために、どうしたらよいのか載せています。3月3日は、よく耳を澄ませて、いろいろな音を聞き、耳の大切さを感じることで一日にしてもらいたいです。

### 耳を守るためには・・・

①耳もとで大きな声を出さない



②耳そうじは月に1、2度ぐらい



③耳の近くをたたいたりしない



④大きな音で音楽を聴き続けない



こんなときは、病院へ！



つまる

いた  
痛い

聞こえが悪い

かゆい

耳鳴い  
がする

耳だれ  
ができる



# ねんかん けんこうせいかつ はんせい 1年間の健康生活の反省をしよう



ことしいちねん けんこう す へんせい  
今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？ 新しくはじまる年度を健康に過  
ごすためにも、もう一度振り返って、反省してみましょう。できたものには、チ  
ェックをしよう。

- 一日三回きちんと食事をした
- 好き嫌いしなかった
- よくかんで食べられた
- 早寝早起きができた
- 外で元気に遊べた
- いつも正しい姿勢ができた
- 視力が下がらなかった
- 大きなけがをしなかった

- 友達の悪口を言わなかった
  - 友達を仲間はずれにしなかった
  - 借りたものはきちんと返せた
  - ハンカチを忘れなかった
  - つめはきちんと切っていた
  - 手洗いうがいを忘れなかった
  - むし歯ができなかった
- (できたけど治療をした人はチェック)

さあ、いくつチェックがついたかな？  
全部チェックできれば合格！その調子  
でがんばってね。チェックが少なかった人  
は、新年度にいっぱいチェックがつけられ  
るよう、がんばろうね。



ひ

## ありがとうの日 あなたはいくつ？



にちじょう ふうけい  
日常のささいな風景。

「落とした消しゴムを自分で拾う」より「落とした消しゴム  
を友達が拾ってくれて、『ありがとう』と言う。ほんの小さな  
できごとだけど、ちょっとラッキー。「ありがとう」は人と人をつ  
なぐハッピーは言葉です。

3月9日（サンキュー）を「ありがとうの日」ともいうそう  
です。ささいなことにも、「ありがとう」を忘れずに言うと、た  
くさんの人があなたを助けてくれていることに気づくばかりで  
す。3月9日は、何回「ありがとう」と言われるかな？「あり  
がとう」をたくさん言い合える一日にしたいですね。

