



# ほけんだより

## 3月



令和4年3月

芝西中学校

陽春分校 保健室

いよいよ進級です。陽春に入学してからの成長を振り返ってみましょう。

心や体は少しずつ成長しています。どんな年齢でも全員が毎日成長しています。爪や髪が伸びるのも成長の証拠です。人と比べたりせずに、自分を大切に自分らしく成長していきましょう。私はずっとずっと応援しています。



### 3月の保健目標：1年の生活を振り返ろう

## 今年度1年を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった

夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった

運動やお手伝いなどで体をよく動かした

排便のリズムが整っていた

丁寧な歯みがきができた

感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)

時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた

ストレスを上手に解消した

人を思いやり、親切にすることができた

毎日ハンカチを持ってきた

あいさつがきちんとできた

友だちと仲良くできた

# 3月3日は「耳の日」

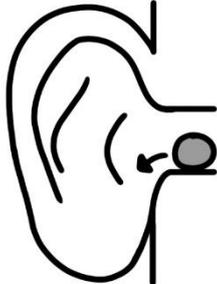


「33」の3を ひとつ 反対向きに すると、耳のように 見えることから 3月3日は「耳の日」と されています。耳は 外の「音」の情報を 脳に伝える 大事なところです。大きな音で 音楽を聞いたり、耳の 近くで 大声を 出したりしないように しましょう。

## 耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりを  
ぬぐう感じで



耳あかは  
自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、  
歩きながら、などはキケン



耳も、鼻も、大切に

## 鼻のかみ方

① ティッシュを1枚とって、  
片方の鼻の穴をふさぎます。



② ①でふさいだ鼻の穴と反対の  
穴から、小刻みに息をだして鼻水を  
出しましょう。



③ ②で鼻水がしっかりと出た  
ら、反対側の穴も同じように  
行いましょう

④ 鼻をかんだ後は、ティッシュ  
をごみ箱に捨て、手を洗いまし  
ょう。

## 口呼吸より鼻呼吸

口の筋肉が 弱いと、口が自然に あいてしまい、口呼吸に なってしまいます。口の筋肉を きたえるため  
には、よく噛んで食べる、固い食べ物を食べる、などで 効果が期待できます。また、口の筋肉と 舌を  
きたえる『あいうべ体操』があります。「あー」「いー」「うー」「べー」と 大きく口を動かし、舌を出す 運動  
です。マスク生活で 表情が固まって いませんか？「あいうべ体操」で 表情をつくる筋肉も  
きたえることが できますよ。



あ



い



う



べ

まいにち 毎日10回くらい、

チャレンジしてみましょう♪