ほけんだより

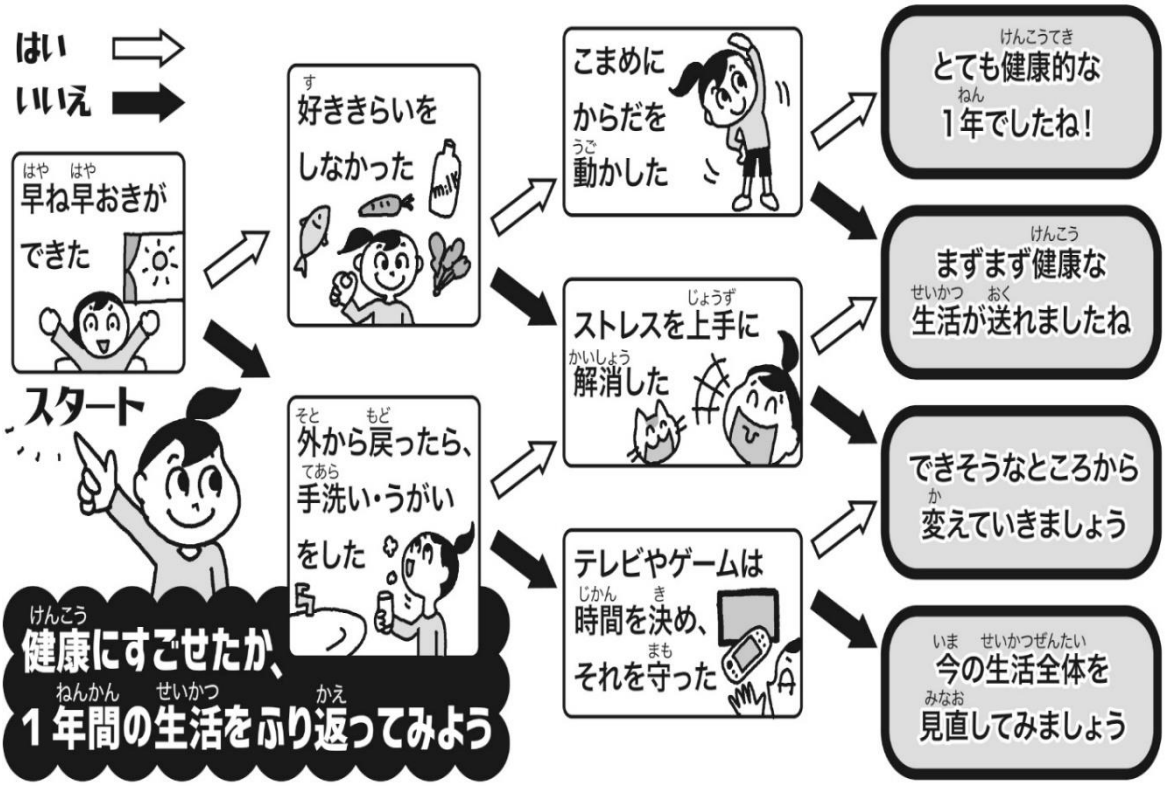
3月

千波小
保健室
R4.3.1

いよいよ3月になりました。3月は年度・学年のしめくくりの時期です。１年生から５年生のみなさんは一つ上の学年へと進み，そして６年生は中学校へ進みますね。1年をふり返って，やり残したことがないように，気になることや伝えたいことは両親や先生，友達とお話しておくといいでしょう。これからもみなさんが健康に笑顔でいられるように保健室から応援しています。

３月の保健安全目標

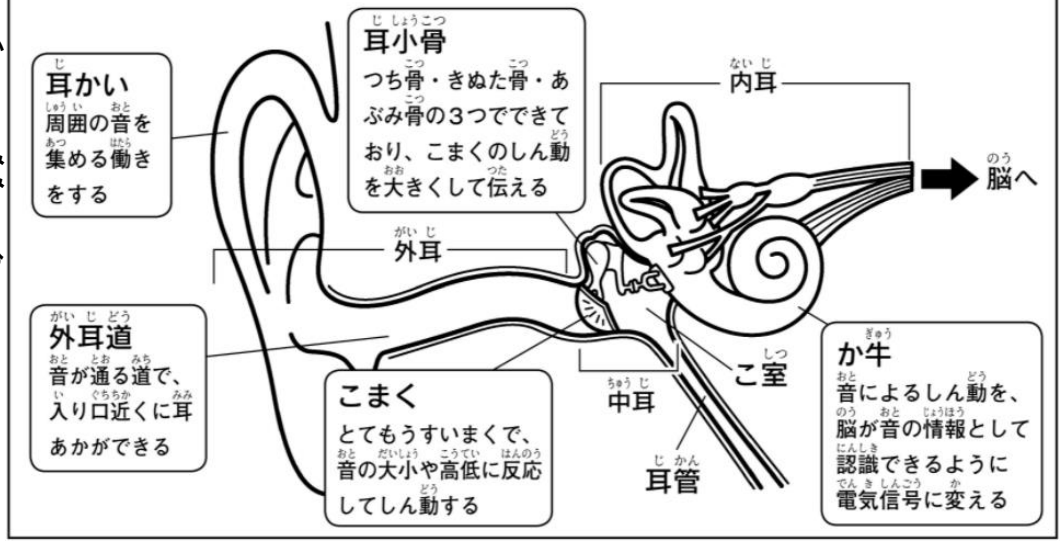
- １年間の健康生活を振り返ろう
- １年間の安全生活を振り返ろう



3月3日は，耳の日

耳のつくり

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」に分かれています。

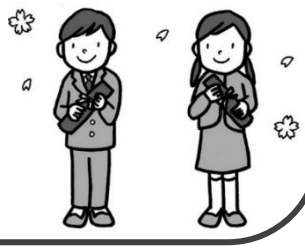


耳そうじの大事なポイント

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

６年生のみなさん，ご卒業おめでとうございます。入学したころを思い出してみてください。心も体も大きく成長しましたよね。この６年間はこれからのみなさんの土台となっていくことでしょう。４月からは新しい生活がスタートします。新しい場所でも自分らしく過ごしていくためには，心身ともに健康であることが何より大切です。食事・すいみん・運動と生活習慣を整え，元気に笑顔で過ごしてください。また，これから様々な選択をする機会が増えると思います。悩んでいる友達がいたら，手を差し伸べられる人でいてください。小学校での思い出を胸に，友達と共に楽しい中学校生活を送れるように祈っています。

卒業おめでとう