

# ほけんだより3月

令和4年3月4日 小川南小学校保健室

草花の新芽が出てきて、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。季節の変わり目でもあり、進級・進学の日でもある季節。心も体も元気に過ごせていますか？学習だけでなく、自分の心や体の成長、生活のことも振り返って下さいね。

## 3月3日は耳の日 \* 普段から耳をいたわっていますか？

<p><b>定期的に耳そうじをしよう。</b></p> <p>ア×耳の人は週1回、耳の入口付近を コナ耳の人はやさしくなぞる 2週間に1回を2週間に1回を 目安に。奥までやりすぎない！</p> 	<p><b>ヘッドホン難聴に注意しよう。</b></p> <p>大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ！</p> 
--	--

### 耳のはたらき

耳のはたらきは二つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。

【聞く】



耳が二つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

【体のかたむきを  
感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

## 今年1年をふり返って

あなたはどのゾーン？


自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活のチェック	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	<input type="checkbox"/> 毎日食べた	<input type="checkbox"/> だいたい毎日食べた	<input type="checkbox"/> ときどき食べた	<input type="checkbox"/> まったく食べなかった
栄養のバランスは？	<input type="checkbox"/> よく考えた	<input type="checkbox"/> まあ考えた	<input type="checkbox"/> ときどき考えた	<input type="checkbox"/> まったく考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	<input type="checkbox"/> ほとんど食べなかった	<input type="checkbox"/> あまり食べなかった	<input type="checkbox"/> わりとよく食べた	<input type="checkbox"/> ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	<input type="checkbox"/> 毎日楽しい	<input type="checkbox"/> だいたい楽しい	<input type="checkbox"/> 楽しいときもある	<input type="checkbox"/> あまり楽しくない


生活習慣のチェック	2点	1点	0点
早ね・早おきできた？	<input type="checkbox"/> 毎日できた	<input type="checkbox"/> だいたいできた	<input type="checkbox"/> まったくできなかった
運動をした？	<input type="checkbox"/> 毎日適度にした	<input type="checkbox"/> 運動する日が多かった	<input type="checkbox"/> ほとんどしていない
スマホの使用時間は？	<input type="checkbox"/> 時間を決めて必要なときだけ	<input type="checkbox"/> 使いすぎないように気をつけた	<input type="checkbox"/> ときどき寝不足になるくらい
ストレスはある？	<input type="checkbox"/> 好きなことで発散できた	<input type="checkbox"/> たまにストレスを感じる	<input type="checkbox"/> ため息をつくことがある

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

**モッタйнаゾーン**  
食べることは問題なし！でも生活習慣が乱れるとせっかくの栄養が活用できないよ




**パーフェクトゾーン**  
健康的で充実した毎日ですね。ずーっとそのまま！




**生活習慣** ← **ビミョーゾーン**

食生活も生活習慣も、ビミョーなところ。どちらにも、もう少しずつ気をつければ、モチベーションはグッとアップ！

**イマイチゾーン**  
食生活と生活習慣は、元気な毎日の基本です。このままだと、いろんなことに力が発揮できないかも。新年度は、きっと変わろう！



**オシイゾーン**  
活動的に過ごせましたね。ただ、からだは食べたもので作られ、動きます。エネルギー不足にならないよう食生活にも気をつけて！



**食生活**