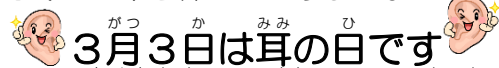


# ほけんだより



1年間過ごしたクラスとあともう少しでお別れですね。3月9日(サンキュー)を「ありがとうの日」というそうです。「ありがとう」は人と人をつなぐ大切な言葉ですね。たくさんの人に「ありがとう」と伝えましょう。

インフルエンザ等の感染症がまだまだ流行っています。手洗いうがい、換気を忘れずに 行い元気に一年を締めくくりましょう



## 3月3日は耳の日です

耳はみなさんが毎日生活する中でとても大切な働きをしています。先生のお話を聞いたり友達とおしゃべりをしたりする以外にも、体のバランスをとるときも耳の働きが大きく関わってきます。ちょっとしたことで耳の病気につながるがあるので、次の事に気をつけましょう。



①耳を強く引っ張らない。



②耳垢がたまっていらないか確認する。



やってみよう  
～最終回～

③鼻は片方ずつ ゆっくり何度もかむ。



④耳元で大きな声を出さない。



この耳、だーれだ？ いろいろな耳を調べてみよう！

①



- ・耳は左右で別々に動く
- ・長い耳で体温を調節している
- ・3km先の音も聞こえているため、敵から逃げやすい

②



- ・どの方向で音がしたか分かる
- ・遠くの小さな音も聞こえる
- ・耳で体のバランスを取っているため、高い所から落ちてもしっかり着地できる

1年間の生活をふりかえろう！  
心も身体も健康に過ごすことはできましたか？  
新しい学年に向けてふりかえってみましょう！



早起き・早寝  
できましたか？



体を動かして遊ぶ  
ことができましたか？



食後の歯みがきが  
できましたか？



外から帰ったら手洗い・  
うがいができましたか？



朝ごはんをしっかり食べ  
ることができましたか？



毎日うんちが  
出ましたか？



悩みがあったとき、  
相談できましたか？



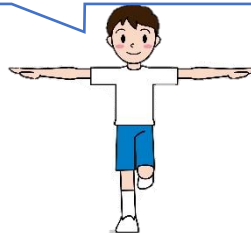
ストレスを解消する  
ことができましたか？



© 少年写真新聞社 2019

今年度は、「体を動かしてみよう」をテーマにいくつかの運動や体操を紹介しました。体を上手に使えると姿勢が良くなったりケガが減ったりと良いことが沢山あります。これからもしっかりと体を動かしていきましょう。

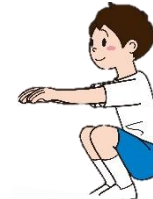
両手を広げ、片足をあげて5秒キープしよう。フラフラしないかな？



膝をピンッと伸ばしたまま、手で床をさわれるかな？



足の裏を床にしっかりつけて、しゃがんでみよう。後ろに転ばずにできるかな？



足の指で  
グーチョコキパー

