

ほけんだより 3月

令和4年2月28日
板野支援学校
第1保健室

春の訪れを感じる季節になりました。3月は、一年間のまとめの月です。楽しかったこと、大変だったこと、毎日色々と頑張ってきた中で、みなさんの心とからだはしっかり成長しています。

卒業や進級で環境は変わりますが、また元気に新しいスタートを切ることができるように、保健室から応援しています。



3.3 耳の日

生活の中で

耳をいたわるこころがけ



耳そうじは
やさしく軽い力で



鼻をかむときは
片方ずつ少しずつ



耳はたたかない
耳元で大きな声を出さない

耳マッサージでリフレッシュしよう！ 血行もよくなるよ

<p>もむ</p> <p>親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。</p>	<p>こする</p> <p>中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。</p>	<p>引っ張る</p> <p>親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。</p>	<p>折る</p> <p>上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。</p>
--	---	---	---

一年間の生活をふり返ってみよう 健康に過ごすための生活習慣は身についたかな？



春休みは新学期の準備期間



ほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございました。
保護者のみなさまには、毎日の健康観察をはじめ、学校保健にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後も保健室からの声に耳を傾けていただければ幸いです。

* 3月の保健行事 *
1日 体重測定

