

# ほけんだより 3月 H27 2. 27

深谷市立榛沢小学校

この1年間で、みなさんは、ずいぶん成長しましたね。体も大きくなり、色々なことができるようになったと思います。今年度も残りわずかですが、1年間のまとめができるようにがんばりましょう。

## 1年間の生活をふり返ってみよう!

<p>はやね・はやおきができた</p> 	<p>好きらいせず食べた</p> 	<p>元気よくうんどうをした</p> 	<p>食後には歯をみがいた</p> 
<p>手洗い・うがいをしっかりおこなった</p> 	<p>テレビやゲームは決めた時間だけにした</p> 	<p>みんなとなかよくできた</p> 	<p>いつも楽しく笑顔ですごせた</p> 

### お家の方へ

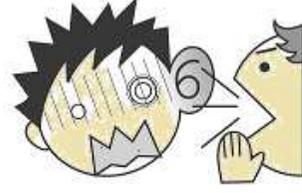


### 耳マッサージでリフレッシュ

耳には多くのツボが集まっていますが、その一つひとつの位置を覚えるのは大変です。そこで、簡単にできておすすめが耳マッサージです。耳を親指と人差し指ではさんでもみほぐしたり、耳のふちを上、横、下方向に引っ張ったり、耳全体をこすったりしてみましょう。耳をぎょうざのように二つ折りにしてみるのもいいです。こうしたマッサージを少しやっているだけで血行がよくなり、体全体がポカポカと温まってきます。また、眠気がとれたり、気分がリフレッシュしてストレス解消にもなります。お試してください。

～「健康教室」東山書房より

## 大切な耳のために 気をつけたいこと

<p>耳もとで大きな声を出さない</p> 	<p>耳をたたいたりしない</p> 	<p>耳あかをためたまにしない</p> 	<p>鼻を両方 いっぺんにかまない</p> 
			<p>片方ずつかむ</p> 

### お家の方へ

#### ① 歯の治療は済んでいますか？



歯の治療状況調査、お世話になりました。新しい学年になるまでには、お子さんのむし歯の治療が終わるようにお願いします。放置しておきますとむし歯が進行していきますので、早めの治療をおすすめします。

#### ② 6年生の保護者の方へ

二種混合(ジフテリア・破傷風)の予防接種は済んでいるでしょうか？

まだ、受けていない場合は、早く済ませましょう。(3月末まで)



#### ③ 身体測定を行います。半袖体育着・短パンを使用します。身長も測定します。

ので、頭の上で結ぶ髪型は避けてくださるようお願いいたします。

3/ 3 (火)	4・5・6年
3/ 4 (水)	1・2・3年・はんの木

\* 結果は健康カードに記入されます。確認してください。(毎回、肥満度(やせも含む)が入っていますので、そちらも確認してください。)

