



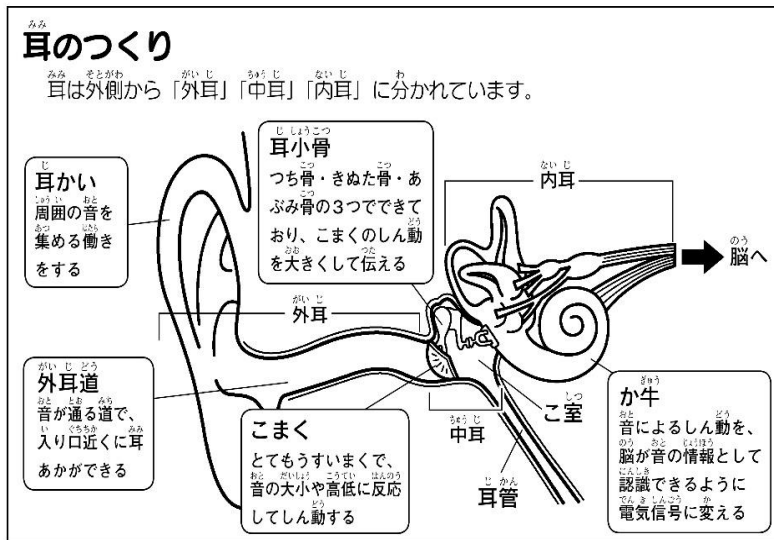
平成30年3月2日 大草小学校 保健室
 ほけんだより3月号 NO.20 文責：川上美由紀
 3月の保健目標「1年間の健康生活の反省をしよう」

ついに3月となりましたね。2月になったと思ったら3月。
 6年生と過ごすのもあと少しだと考えると本当にさみしくなりますね。
 最近、疲れてきているのか、体調を崩しがちな人が増えてきました。元気な姿で卒業式を迎えられるよう、しっかりと体調を整えていきましょう。

私も先日、マラソン大会で雨の中走ったため？
 少し風邪気味です><

☆ 3月3日は、、、みみの日です！

耳について、もう一度ふりかえってみよう！



耳そうじをするときは。。。

かわいた耳あかは、耳かきでとり、しめった耳あかは、綿棒でとるとよいですよ。耳あかは、耳の穴の入り口1cmくらいにたまるので、耳そうじもそのあたりだけにしましょう。

気持ちよくてつついやりすぎてしまいますが、耳の中は傷つきやすいのでほどほどにしましょう。



☆ 「ありがとう」をつたえてみよう！

3月9日は、サンキューの日といわれています。みなさんは、「ありがとう」を伝えられていますか？面と向かって言うのは恥ずかしいかもしれないけれど、感謝の気持ちを伝えるのは、伝えた人も、伝えられた人もとっても嬉しい気持ちになります。

保健室前に、サンキューの木を作りました。6年生やおともだち、先生、そしておうちのひとなど、あなたにとって大切な人への「ありがとう」の気持ちをメッセージカードに書いて、みんなでサンキューの木を作しましょう。



☆ 新 健康委員会がスタート！



2月27日に、新しいメンバーで健康委員会がスタートしました！健康委員会は、体育・保健・給食の3つの仕事があります。少し忙しいかもしれませんが、大草小の子どもたちの健康のために、たくさん頑張ってくれと期待しています！1年間よろしくお願ひしますね。翌日からさっそく体育倉庫のカギを開けたり、給食の司会をしたり、お茶うがいを配ったりと頑張る姿がみられ、今後が楽しみです。

そして、1年間頑張ってくれた、阿曾昊太さん、大久保淳さん、神尾依里さん、佐々木悠真さん本当にお疲れさまでした。

新メンバーを紹介します

委員長 平辻隆哉さん
 副委員長 宮崎鈴菜さん
 書記 池島康生さん
 小林廉武さん
 高柳陽光さん