ほけんだより

令和　４年　３月　７日
中野区立桃園第二小学校
校　　長　　山崎　義弘
養護教諭　　森内　由佳

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。

２月は学級閉鎖をしたクラスがありましたが、感染症の流行も少しずつ落ちついてきています。

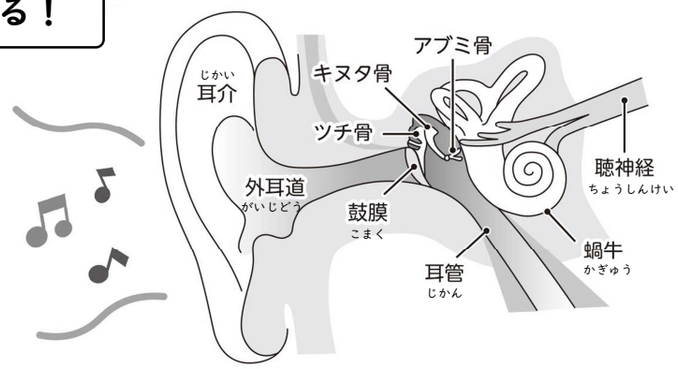
もうすぐ６年生は卒業、１～５年生は進級が近づいています。元気に卒業式・修了式を迎えられるように、健康に気をつけて過ごしましょう。

耳を大切にしよう

普段は気にすることが少ないですが、耳はとても大切な働きをしています。

耳の中はこうなっている！

耳の中にある耳小骨（ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨の３つでできている）は、人の体の中で一番小さい骨です！



耳のはたらき

音を聞く

＋

体のバランスをとる

くるっと回ったり、ブランコで前後に揺れたりするときに、耳の中にある耳石という小さい石が動きます。そうすることで、体の回転や傾きを感じ取り、バランスをとることができるのです。

●３月の保健目標

「一年間の健康をふり返ろう」

この一年間、みなさんは健康に気をつけて過ごせましたか？下のチェック表で確認してみましょう。全部に〇がついた人はさすがです！その調子で、これからも続けてください。〇が少なかった人は、一つでも〇が増えるように頑張りましょう。

□ 早寝早起きができた。	□ 好き嫌いせずに何でも食べた。	□ 元気に体を動かした。
□ 手洗いを頑張った。	□ 歯みがきをきちんとした。	□ 毎日ハンカチ・ティッシュを持っていた。
□ 友達と仲良くできた。	□ ストレスを上手に解消できた。	

みなさんが、健康に過ごすために一番頑張ったことは何ですか？ちなみに森内先生はこまめに手洗いをしたことです！みなさんが頑張ったこともぜひ教えてくださいね。

1年を振り返って

自分で自分をほめてあげよう！

□ 年生の間にがんばったことは

□

です。

よくがんばったね！