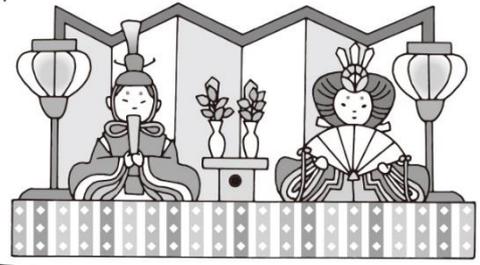


3月に入り、花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動の準備を始める時期になりました。みなさんも、あと1か月で新学期を迎え、新しい学年になります。この1か月で心と身体を整えて、4月に気持ちのよいスタートを切れるといいですね♪



3月3日は「みみの日」

3月の保健目標

- 1年間の健康生活の反省をしよう
- 耳を大切にしよう

これってホントウ？ みみ ざつがく 耳の雑学



鼻水が出たら、鼻を強くかむとホントウ？

ウソです！耳と鼻と口は、体の中でつながっています。強くかむと鼻水が耳に流れて、病気になることも…。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかみましょう。

耳あかはいらないものってホントウ？

ウソです！耳あかだって役に立つ！実はばい菌をやっつける効果や、虫の侵入を防ぐ効果があります。でも、たまりすぎると耳の聞こえが悪くなります。耳あかのそうじは、2～3週間に一度、入口から1cmほどのところを綿棒で拭き取るくらいがちょうど！

ヘッドホンで難聴(耳の聞こえが悪くなる病気)になるキケンがあるってホントウ？

ホントウです！世界の若者の11億人もの人たちがヘッドホン難聴になるキケンが…。大音量の音楽を長時間続けると、耳の中が傷付き、聞こえが悪くなります。ヘッドホンを使うときは、聞きながら会話ができるくらいを目安に！

とやまゲンキッズ作戦の結果

2月13・14日に実施した、とやまゲンキッズ作戦の集計結果をお知らせします。下のランキングは、全学年共通項目の中で、(ア)グリーンゾーンを選んだ人が多い項目と、少ない項目です。

トップ5 (あてはまった人が多い!)		ワースト5 (あてはまった人が少ない)
朝ごはんを食べている (92.7%)	1位	テレビを見たりゲームをしたりする時間を守る (10.1%)
家族のだれかと一緒に食べている (92.0%)	2位	寝る時刻を守る (15.2%)
仲のよい友だちがいる (92.0%)	3位	イライラすることがない (22.5%)
食よくはある (90.5%)	4位	朝からあくびはでない (45.3%)
登下校の安全のきまりや約束を守っている (89.9%)	5位	朝ごはんは3色(赤・黄・緑)のものを食べている (52.6%)



今回のランクインした項目は、2学期のゲンキッズ作戦でランクインした項目と同じでした。今回、ランクインはしていないけれど気になる項目を紹介しします。



Q. 学校であったことを、家で話しますか?

【㊦どちらともいえない・㊦いいえ】を選んだ人の割合

1、2年…33.3% 3、4年…29.2% 5、6年…42.2%



学校であった、楽しかったこと、頑張ったこと、悔しかったこと、悩んでいること…お家の人にお話ししていますか? お家の人からのコメントにも「学校のことをもっと聞かせて欲しい」「たくさんお話ししよう」というメッセージが書かれていました。メディア時間を少し減らして、家族時間を増やしませんか?



先月の生活習慣チェック(保健委員会の活動)

各項目で点数が高かった学年をお知らせします。

はんかち・ティッシュ… 1年 91点 早ね …3年 95点
 つめ … 1、2年 100点 メディア…5年 92点
 朝ごはん …1~4、6年 100点

全ての項目で、点数がとても高いですね! よい生活習慣が身に付いている証です。保健委員会が行ってきた生活習慣チェックは3月の第1週(3月1~5日)で最後になります。もう一度自分の生活を振り返ってみましょう!

