

日差しが少しあたたかく感じられるようになってきました。

あっという間に、学年のしめくくりの月になりました。元気に一年間を過ごせましたか？

4月には元気に新しいスタートを切れるよう、残りの日々も健康に過ごしましょう。

# 耳のことを知ろう！！

3月3日は耳の日

## 耳のしくみとはたらき



# 一年間をふりかえってみよう！！

4月に向けて  
チェックしてみましょう！！

### <生活習慣>

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。



### <健康>

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった
- なるべく身体を動かすように心がけた
- 元気よく過ごせた



# うんどうきけんしん 運動器検診がはじまります！！

## 保護者のみなさまへ

子どもたちの運動不足による体力・運動能力の低下や運動のし過ぎによるスポーツ障害が深刻化しています。これにより、児童生徒の運動器疾患の頻度も高いことから、学校保健安全法の改正により、平成28年度より学校における健康診断の内容として、「運動器等に関する検査」が必須項目として追加されます。

そこで、検診までに家庭においても可能な範囲で下記の動きを練習していただき、その動きに慣れていないから実施ができないということのないようにご協力お願いします。

## みんなでれんしゅうしてみよう！！

<p><b>背中</b>の状態をみます</p>  <p>身体を曲げて両腕をだらんと下に伸ばす。</p>	<p><b>腰</b>の状態をみます</p>  <p>身体を曲げたり、そらしたりする</p>	<p><b>上肢</b>の状態をみます</p>  <p>バンザイをして、両腕を耳につける。</p>
<p><b>肘関節</b>の状態をみます</p>  <p>手のひらを上に向けて腕を伸ばす。 腕を曲げて指を肩につける。</p>	<p><b>膝・下肢</b>の状態をみます</p>  <p>左右それぞれ、約5秒間、片あし立ちをする。</p>	<p><b>膝・下肢</b>の状態をみます</p>  <p>両足は肩幅程度、つま先は軽く開き、足の裏を全部床につけてしゃがみこむ。</p>

## ～卒業生・保護者のみなさまへ～

ご卒業おめでとうございます。

4月からはそれぞれ新しい生活がはじまります。元気で楽しい毎日を過ごすための**基本は健康**です！！時には心や身体を休めながら、“いきいき”と自分らしい人生を送ってください。

保護者の皆様、これまで本校の保健活動に対し、ご協力をいただきありがとうございました。

ありがとう

