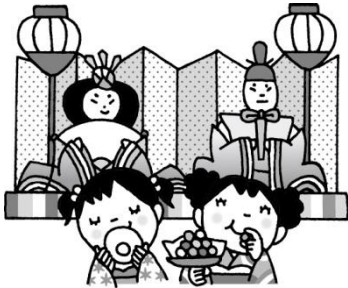


ほけんだより 3月



平成31年2月27日

里小学校 保健室



校内の梅も咲き、春の気配が感じられるようになりました。少しずつ寒さもやわらいできましたね。

あと1ヶ月で進級・卒業を迎えます。この1年どうでしたか？健康でいられたでしょうか。

新学期には元気にスタートできるよう、1年間の生活を振り返り、自分自身を見つめ直してみましよう。

耳を大切に

3月3日は耳の日です。数字の「3」と耳の形が似ていることから、この日になりました。この機会に、耳について考えてみましょう。

人間の目はどんな役割？

みなさんの目は、キリンのようにあちこちに向けたりできません。ソウのように大きくありません。でも、こんなに活躍しています。

音を聞く

耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるため。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨を伝わり、か牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」こととなります。



みなさんは毎日当たり前のように友だちとおしゃべりしたり、授業で先生のお話を聞いていますが、一瞬で耳はこんなに働いているんです。



からだのバランスを保つ

歩いたり走ったりはもちろん、朝に布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげ。

耳の異常が原因で、めまいがしたりまっすぐ歩けなくなったりすることもあります。



大活躍のみなさんの耳を守るために

- 耳元で大きな声を出さない
- 耳の近くを叩いたりしない
- 大きな音で音楽を聴き続けたりしない
- 耳そうじは月に1~2度くらい



保護者の方へ

【インフルエンザについて】

里小学校では2月26日現在インフルエンザで欠席している児童は0名です。2月にはインフルエンザによる欠席が増え学級閉鎖をしたクラスもありましたが、現在は落ち着いています。

【歯と口の健康に関するポスターについて】

里小学校では毎年全校（1~5年生）で春休みに歯と口の健康に関するポスターの作成に取り組んでいます。詳しくは「ほけんだより 春休み号」に記載します。ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

3月の保健目標 健康な生活ができたか振り返ろう

1年間の自分のがんばり度をチェックしてみよう



新しい学年でも元気にすごせるように、この一年を振り返って、生活習慣のチェックをしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね・早起きができた。 	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、なんでも食べた。 	<input type="checkbox"/> 食べた後は必ず歯みがきをした。
<input type="checkbox"/> 毎日排便があった。 	<input type="checkbox"/> 明るく元気なあいさつができた。 	<input type="checkbox"/> ハンカチ、ちり紙を忘れなかった。
<input type="checkbox"/> いつも正しい姿勢で勉強ができた。 	<input type="checkbox"/> 外で元気に遊べた。 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをしっかりした。
<input type="checkbox"/> 大きなケガをしなかった。 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた。 	<input type="checkbox"/> テレビやゲームは時間を決めて利用できた。

