



ほけんだより



令和6年3月1日
三芳町立三芳小学校
保健室 No.14

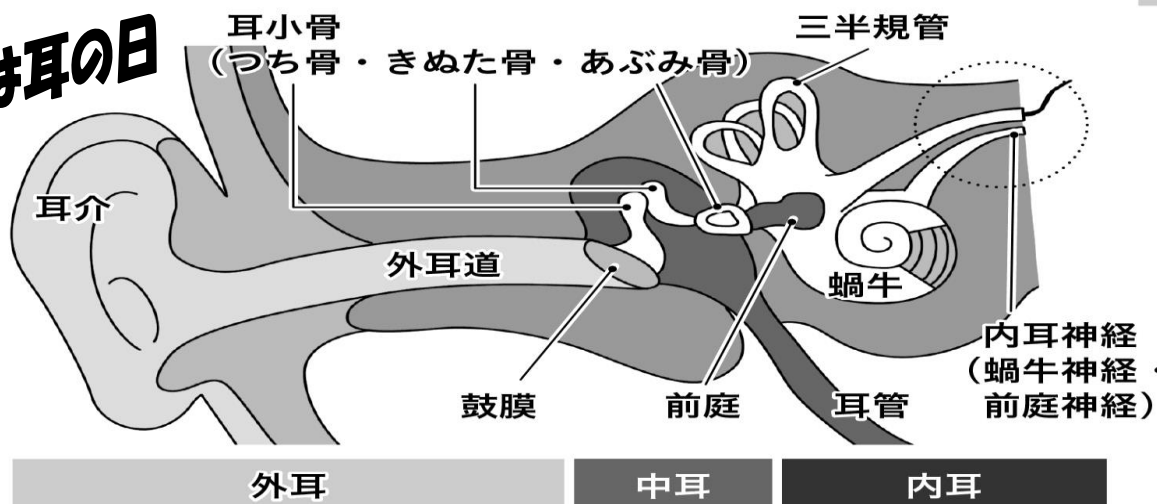


～感染症・花粉症対策は体調管理から～

春の日差しが暖かく感じられるようになってきました。しかし、三寒四温というように、寒暖差のある日が続きますので、マフラーや手袋などの防寒具、重ね着できる上着を活用し、お子様の寒さ対策をお願いいたします。また、3月は花粉症のシーズンでもあります。花粉症対策のためにも、感染症予防のためにも、お子様が規則正しい生活リズムで毎日を過ごせるよう、ご家庭でもお声がけをお願いいたします。すべての児童が元気に進級できますよう努めてまいります。今月もご協力をよろしくをお願いいたします。

わたしたちの耳～ 仕組みと主なはたらき

3月3日は耳の日



耳のはたらき

あなたの耳を大切に

〔はたらき: その1〕音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



〔はたらき: その2〕バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれなように手や足を動かします。

必ずする? しなくていい? 耳そうじ

「耳そうじ」について、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のHPでは、「多少の耳垢であれば、無理にとる必要はありません。どうしても気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。」と啓発しています。自分で行う耳そうじは、綿棒や耳かきを深く入れすぎて耳の中を痛めてしまう、また、耳垢をさらに奥に押し込んでしまう危険があるそうです。耳垢が気になる場合は、医療機関の受診をお勧めいたします。

3月の保健目標

今年度も終わりが近づいてきました。みなさんはこの1年間を楽しく健康に過ごせましたか？1年間の生活を振り返って、良いところは続け、直した方が良いところは直していけるように意識して過ごしましょう。生活のリズムをしっかりと整えて、新しい学年になるための準備をしていきましょう。

健康に過ごすため

風邪予防の合言葉

「手洗い・うがい」

きれいなハンカチ」

忘れず毎日続けよう！

健康生活を振り返ろう！

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る

すてきな春を迎えられますように。心から応援しています。

