

保健だより 3月



令和6年2月29日
さくら市立氏家小学校

3月の保健目標：耳を大切にしよう、健康生活の反省をしよう

あと1か月で令和5年度の学校生活が終わります。
自分の生活をふり返り、より健康になるためには何が
できるかを考え、取り組んでみてください。
むし歯や視力低下がみられた人で、まだ病院に行つて
いない人は、早めに治療や検査を受けましょう。

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。

耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



保健委員会で校内安全マップを作成しました。
けがの起きやすい場所や事例がのっています。
安全に気をつけて学校生活を送っていきましょう。

卒業する6年生へ

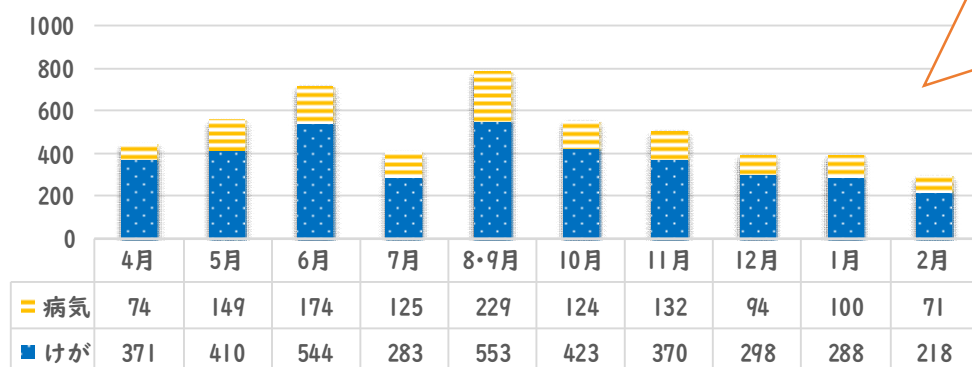
入学してからの6年間で、平均してこんなに大きくなりました！

- 【男子】 身長 32.7cm
体重 21.9kg
- 【女子】 身長 34.1cm
体重 21.1kg



これからもバランスのよい食事、運動、睡眠を心がけ、心も体もさらに成長していくことを楽しみにしています。

保健室の利用人数(月別)



今年度の保健室利用者は、けがが3758件、病気が1272件、合計5030件でした。
昨年度よりも、けがや病気で保健室を利用する人が増えました。

