



ほけんだより



令和3年3月
高岡市立万葉小学校
保健室

3月になり、寒さもやわらぎ暖かくなってきました。残り1か月弱で6年生は中学校へ、1～5年生は1学年進級します。期待で胸がふくらむ反面、新しい環境に不安になることもあると思います。そんなときは、周りの人を頼りましょう。お互いに支え合い、励まし合うことが自信へとつながります。清々しい気持ちで新年度を迎えたいですね。



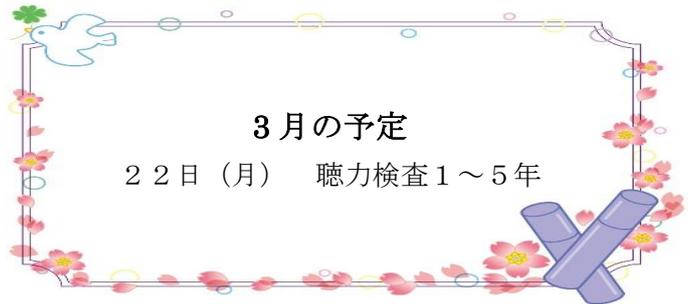
3月の保健目標

1年間の健康生活を

振り返ろう

3月の予定

22日(月) 聴力検査1～5年



～耳のはたらき～

①音を聞く

空気の震えを体の外に出ている“耳介”でとらえ、脳に伝わることで「音が聞こえた」と分かります。私たちは、耳で音を聞いて、「遠くから何か大きな音がしている」「後ろから音が近づいてきた」等の周りの様子を知ったり、話をしている相手がどんな声で、何を言ったのか確認したりしています。



②体のバランスをとる



耳の中にある“三半規管”と“前庭”というところで、体の回転や傾きを感じ取ります。体が回ったりななめになったりすると、その動きが信号として脳に伝わり、ふらついたり倒れたりしないように手や足等を動かしてバランスをとるのです。

～耳そうじのポイント～



耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこり等が、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思いがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、傷つきにくくする役割を持っています。耳あかを放っておくと耳の中で溜まって固まり、音が聞こえづらくなってしまふことがあるので、ときどき耳そうじをしましょう。ただ、あまりやりすぎると耳を痛めることもあるので注意が必要です。2～3週間に1回くらいで十分と言われています。

耳あかには、粉状タイプと湿り気のあるタイプがあります。粉状タイプには耳かき、湿り気のあるタイプには綿棒がおすすめです。なお、耳あかは入り口から1cmくらいまでのところに溜まるので、耳かきや綿棒をあまり深く入れる必要はありません。力が強すぎたり、耳かきや綿棒を奥まで入れすぎたりすると、耳の中につながる“外耳道”や、音を聞くために欠かせない“鼓膜”を傷つけてしまう恐れがあるので、気を付けましょう。



ねんかん
1年間の
けんこうせいかつ
健康生活
チェック



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



友だちと
なかよくすごした



食後はきちんと
歯をみがいた



ぐあいがよくない
ところをなおした

一年間の生活を振り返ってみましょう。できたことはこれからも続けて、できなかったことは一つでもできるようになるといいですね。

かきんしょう
＜花粉症ミニクイズ＞

今年も花粉症シーズンが到来しました。花粉症の症状に悩まされている人は多いと思います。また、今まで平気だった人でも、突然になってしまうこともあるので、基本的なことはぜひ覚えておきましょう。

Q1. 花粉が飛びやすいのはいつ？

- ①雨が降る前
- ②雨が降っているとき
- ③雨が降った後



Q2. 花粉がつきにくい服はどれ？

- ①ツルツルした服
- ②ザラザラした服
- ③モコモコした服

Q3. 花粉から目を守るとき、最も効果があるのはどれ？

- ①コンタクトレンズ
- ②メガネ
- ③ゴーグル



【こたえ：Q1...③、Q2...①、Q3...③】



ほけん室から

ほけんだよりも今年度最終号になりました。一年間、あっという間に過ぎてしまったように思います。子供たちは、毎日の小さな変化が積み重なり、一年で大きく成長しました。元気に成長してくれたことをとても嬉しく思います。

新しいステージで心も体も更にステップアップし、成長していくことを願っています。