

# ほけんだより



がつ

## 3月

令和6年度  
大和東小  
保健室

まだ風が冷たい日もありますが、少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。今のクラスでの生活も残り1か月。そして、6年生と過ごせる時間も残りわずかとなりました。3月9日は語呂合わせでサンキューとなるので「感謝の日」だそうです。なかよくしてくれた友だち、やさしくしてくれた6年生に「ありがとう」と伝えられるといいですね。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう



### 病気・けがの予防に…

## 大切な「見直し」「ふりかえり」

この1年間で、何かしらの病気やけがをした人もいます。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なのです。

「手洗いができていなかった」「早寝早起きができなかった」「よそ見をして歩いていた」など、こうしておけば病気にかからなかったかも、けがをしなかったかも



もと思うことがあれば、これから気をつけるようにしましょう。

そして、いま調子がよくなかったり、けがをしていたりするところがある人は春休みのうちにお医者さんにもてもらい、できればなおしてしましましょう。

ドキドキ・ワクワクの新年度。はじめの一歩を元気にふみ出したいですね！



## 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、からだがおれないように手や足を動かします。



### 耳を大切にするためには？

- 耳そうじは入り口かくをやさしく
- 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

