

ほけんだより 3月

一宮市立丹陽南小学校
保健室

今月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ はんせい
1年間の健康生活の反省をしよう

2月に春のような暖かい日があったり、また寒い日が続いたり、今年は安定しない気候が続いていますね。気温差により体調を崩している人はいませんか？

今年度も今月で最後です。みなさん、健康に1年を過ごすことができましたでしょうか。1年のふりかえりをして、次の学年へのステップアップにつなげましょう。

1年間の保健室利用状況とふりかえり (4月～1月末まで)



今年度は病気・けが、どちらとも昨年度より多くの方が保健室を利用しました。インフルエンザが流行し、学校で熱が出た人も多くいました。来年度は、教室や廊下でのけがの数を減らせるとよいですね。そのために、廊下は右側を静かに歩くなどのきまりを確認し、安全を意識して過ごしましょう。

1年間の健康生活をふり返ってみよう



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

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

体の外の音を「耳かい」というところで集めて、耳の奥にある「こまく」というまくをふるさせます。そのふるえが「耳小骨」という骨や「かぎゅう」という器官を通り、信号が神経を伝わって脳に届くことで、「聞こえた」とわかる仕組みになっています。



[はたらき：その2] バランスをとります

体の回転を耳の奥にある「さんはんきかん」で、体のかたむきを「前庭」で感じとっています。それらの信号が脳に伝わり、体が倒れないように手や足を動かしてバランスをとっています。

たいせつな耳：こんなことはしないで!



みみの健康チェック!

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする



1年間ありがとうございました。6年生のみなさん、卒業おめでとう!