



すくすく3月

R5. 3.1

羽生市立井泉小学校
保健室

日差しが暖かく感じられる季節になってきましたね。6年生は卒業、1～5年生は今の学年最後の月です。今年度の生活を振り返り、残りの日々も元気いっぱいにご過ごせるといいですね。

今月の保健目標

健康生活を見直そう

今年度1年間を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

春休みの確認リスト!

いよいよ春休みですね。

この期間を利用して、新学期が始まる前に、次の学年になるための準備をしておきましょう。

- 洋服や体操着などのサイズは合っていますか?
- 靴のサイズは合っていますか?
- メガネの度は合っていますか?
- 治療は済んでいますか?
- 今までの学年で使った教科書やノートなどは、片付けましたか?

3月3日は「耳の日」です



3月3日は「ひな祭り」。そしてもうひとつ、体のある部分にちなんだ日でもあります。そう、「耳の日」です。

数字の3が耳の形と似ていること、さらに「3(み)・3(み)」とならんでいることからだそうです。

耳の主なはたらき

1 おと音を聞きとる

私たちは耳で音を聞いて、まわりの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。



2 からだ体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の『回転』や『かたむき』を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わると、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっているのです。



耳を大切にするために

鼻を強くかみすぎない

鼻をかむときは、片方の鼻をおさえて、片方ずつかむようにします。耳と鼻はつながっているため、強い力でかむと耳が痛くなる場合があります。



ヘッドホンやイヤホンの音量は控えめに

大きな音を長時間聞き続けると、耳の聞こえが悪くなる原因になります。他の音が聞こえにくいので、大きい音量で聞かないようにしましょう。



耳掃除をするときは…

綿棒は耳の奥まで入れず、耳の穴の入り口あたりを優しく軽い力で、拭くような感じにしましょう。



耳を叩いたり、耳元で大声を出したりしない

音を聞くために大事な「鼓膜」は0.1mmととても薄いので、たたくと簡単に破れてしまいます。耳は絶対にたたいてはいけません。

