



ほけんだより



古島市立狩俣小学校
保健室
令和5年3月9日

今月の目標 * 耳を大切にしよう

* 健康生活を反省しよう










3月9日は サンキューの日

いよいよ学年最後のまとめ時期を迎えます。健康な生活習慣で免疫力を高めていきましょう。1年間を振り返ると、いろいろな事が思い出されるとと思いますが健康面を振り返ってみましょう。成長期のみなさんの身体には規則正しい生活リズム(食事、睡眠、運動)が欠かせません。ぜひ自分の生活リズムについてもふりかえりを行ってください。元気いっぱい今年度がしめくれるようがんばりましょう。下の健康チェック10をやってみてね。チェックが多いほど、健康生活ができていた人です。チェックがつかない項目は次の学年に向けて頑張らしましょう。

【健康チェック10!!】

□あてはまる項目をチェックしましょう

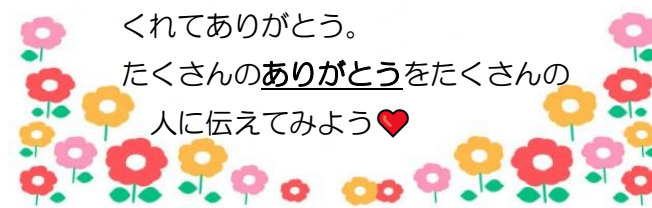
| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝、スッキリ目覚めることが多かった。  | <input type="checkbox"/> 今の健康状態にまったく不安はない。  | <input type="checkbox"/> 毎日、きちんと朝食をとった。  | <input type="checkbox"/> 夢中になれることがある。  | <input type="checkbox"/> 食事をおいしくとることができた。  |
| <input type="checkbox"/> 他人を傷つけるようなことをしなかった。  | <input type="checkbox"/> 交通ルールを守った。  | <input type="checkbox"/> 危険な行動をとらなかった。  | <input type="checkbox"/> 健康に過ごせるように努力した。 →その内容は? () | <input type="checkbox"/> あなたの1年間を表す言葉は? () |

3月9日は、ゴロ合わせで「サンキュー（ありがとう）の日」です。今年1年間をふりかえって、ありがとうをたくさんの人に伝えよう!!!

- 自分にありがとう♡
今年1年ふりかえって、勉強、スポーツ、読書、お家の手伝いなど 自分の成長を感じてください。
- お友達にありがとう♡
笑いあうことができた、けんかもしたけど仲直りもできた。
- お家の人にありがとう♡
お仕事や食事の準備・送り迎え・洗濯など、家族のためにありがとう。
- 地域の人にありがとう♡
いつも温かく見守ってくれて、協力してくれてありがとう。
たくさんのありがとうをたくさんの人に伝えてみよう♡

《保護者の方へ、災害給付申請のお知らせ》

今年度、学校管理下のけが等で病院を受診された場合、災害給付の書類の提出をお願いします。書類でご不明点がありましたら、保健室まで連絡下さい。申請の初期手続きは災害発生時から2年間、継続して通院する場合は、10年間は有効です。



3月3日は、耳の日～耳の健康について考えよう



1 みみはとっても働き者。

ラッパみたいになっているところで
集められた
おと音は…



2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、
みみやくわりの
耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを
保ってくれているからだよ。



5 おかあさんのお腹の中にいたとき
から、夜眠っている間もずっと音を
聞いている耳。大切にしてほしい
から、お願いがあります。



6 耳そうじ、奥までつつこんだり、
ツメで取るのはやめて。



おととおとみちきす
音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



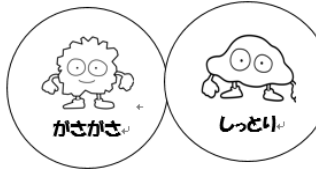
8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、
まわりの声が聞こえるくらいの音量で、
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
みみたいせつ
耳を大切にしようね



3月3日は、ゴロ合わせで耳の日でもありません。音楽を聴くときに、イヤホンで聴く人もいます。長い間、耳にイヤホンをしたり、大きな音で聴いてると「ヘッドホン難聴」という耳の病気になることもあります。耳は、音を聞くだけでなく体のバランスをとる、三半規管という大事な部分もあります。

＜耳あかの種類＞



耳あかは、体質によって湿っている人と乾いている人がいます。日本人の約16%が湿った耳あかをしています。この体質は遺伝すると言われています。