

# 元気いっぱい!

3月号



天久小学校保健室 平成31年3月発行

今月の  
保健目標

☆<sup>みみ</sup>耳のけんこうについてかんがえよう

☆<sup>けんこうせいかつ</sup>健康生活をふりかえろう

4月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。  
楽しかったこと、感動したこと、がんばったこと・・・  
Happy なことがたくさんあった反面、つらかったこと、くやしかったこと、悲しかったこともあるかもしれません。

私が子どものころ、「楽しいことは ふたりぶん  
悲しいことは はんぶん」という歌詞の童謡がありました。プラスの思い出は、「倍」にして！マイナスの思い出は「半分」にする！！そんな風に、思い出のまとめができる3月にしたいですね^^

## 平成30年度 天久小学校 ☆ほけんしつ☆利用状況(2月末)

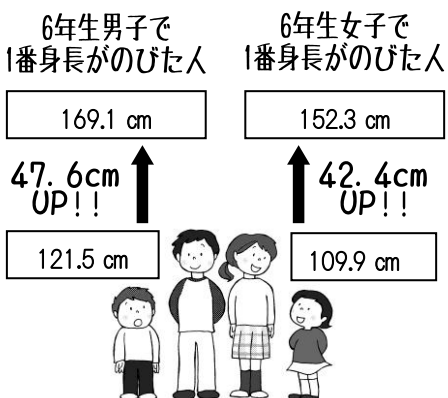
<p>保健室の 利用件数 ... 2923件</p>	<p>体調が悪くて 来た人 1348人 いちばん多かった 症状... 気分不良</p>
<p>ケガの手当てで 来た人 1575人 いちばん多かった ケガ... だぼく</p>	<p>ケガが いちばん多かった 場所... 教室内</p>

昨年度の同時期は、【病気の来室】917人、【ケガの来室】1184人、合計2101人でした。病気とケガのどちらの来室も、増えています。

気分不良をうったえる子は、前日からの疲れや睡眠不足が多いので、「早めの就寝でリフレッシュ☆」、「朝ごはんを食べる!」を心がけましょう。ちなみに、病気の来室の中には、「心の相談」の147件も入っています。

昨年度、ケガが1番多い場所は「運動場」でした。休み時間に高学年と低学年がぶつかってケガをすることが多くあったからです。今年から、運動場の学年割り当てが開始し、休み時間の運動場でのケガは減少しました。

次年度は、教室でのケガの防止も心がけよう!



## 6年生のみなさんへ

2月に6年生を対象に、6年間の成長について知る、身体測定を行いました!  
1年生の時から、ぐんと大きくなった子もいれば、ゆっくり成長している子もいました。  
測定の時にもお話ししましたが、中学生時代は、大人の身体へと変化していく大切な時期です。生活習慣を整えて健康に気をつけ、勉強にスポーツ、遊び...いろいろなことにチャレンジしてみてくださいね^^ みんなの活躍を応援しています!

## 1年間 の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう!

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた

7つできた!

4~6つできた!

すごい!

その調子で  
健康習慣を続けよう

もう少し!

できなかったことは、  
新しい学年の目標にしよう

1~3つできた!

どれもできなかった

がんばって!

ほかの健康習慣も  
取り入れてみよう

ざんねん!

まずは、できそうなものから  
取り組んでみて

# 今日は何の日? 3月3日

耳の日なのは、日本だけ?

「33=みみ」だから耳の目があるのは日本だけ? と思ったら、3月3日はWHO(世界保健機関)が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。



ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。

この2人が出会ったの?

そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だったそうです。



# いくつわかるかな? 耳クイズ!!

耳のやくわりは、「音をきく」とこともう一つはなにかな?

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日...判権王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな?

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどンドン内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日...判権王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな?



耳あかってなに?

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日...判権王

耳を休ませるのはどっち?

A

耳かきをする

B

しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日...判権王

# 3月15日はくつの日



# こんなはき方してないかな?

最近足が痛いAさん。なんでだろう? くつのはき方を見てみよう。



かかとをふんでいる  
くつをはくときに  
テープ・ひもをしめ直さない

## 正しいくつのはき方

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかり足と密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。



3月15日は、「くつの日」です。明治3年3月15日に、日本初の西洋くつの工場ができたことに由来しています。

最近、上げきを「ふみげき」している児童を多く見かけます。もししたら、新学期にあわせて、新しい上げきを買う予定なのかな? サイズが小さい人は、無理をしてはかずに、サイズがあった上げきをはこうね^^



この一年間、調査物の提出や各健康診断等にご協力いただき、誠にありがとうございました。

4月からも、保健室では子どもたちが安全で、健康的な学校生活をすごせるよう、健康教育や健康診断に努めていきたいと思ひます。

また、健康診断の結果を踏まえた上で、受診をお願いすることもあります。子ども達がよりよい学校生活を送るためにも、ご協力よろしくお願ひします。

なお、新学期には、「保健調査票」や「各種健康診断に関する調査用紙」を配布する予定ですので、記入・提出のご協力をお願ひします。

養護教諭 砂川香織