

ほけんだより3月

令和2年3月2日(月)
那覇市立真地小学校
917-3334 保健室

日差しが明るくあたたかくなりました。心浮き立つ嬉しい季節です。
春になって初めて吹く強い風のことを「春一番」といい、春の訪れを告げるのにふさわしい名前ですが、実際には春一番のあと、寒気が戻って冷えこむことが多いので、まだまだ油断大敵です。体調を崩さないように気をつけて、元気に過ごしましょう。

3月の保健目標

☆耳を大切にしましょう！



耳 こんなこと
ありませんか？

- ・聞こえにくい
- ・痛い
- ・耳なりがする

気になることがあれば
耳鼻科のお医者さんへ!!



耳のはたらき

耳のはたらきは二つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。

【聞く】



耳が二つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

【体のかたむきを
感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

耳を大切に

by あやまね 祥子



この1年間

心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

バランス良い食事を
とることができた



肉は
ほじほじ、野菜は
たろろ♡

適度に運動し
体力の維持ができた



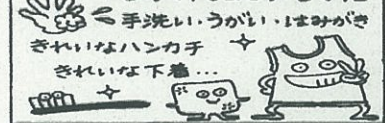
ストレス解消を
上手にできた



規則正しい生活で
睡眠も充分にとれた



衛生的な生活を
とることができた



手洗い、うがい、はみがき
きれいなハンカチ
きれいな下着...

家族・友人・先生と...
コミュニケーションが
うまくとれた



*手洗い・うがいを丁寧にしましょう。毎日の体温チェックも忘れないように！