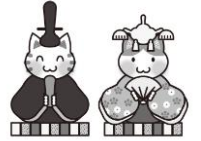


ほけんだより3月号

那覇市立松島小学校 保健室
H30年3月1日

3月の保健目標

耳の健康について考えよう!



今年度最後のほけんだよりです。この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか? 6年生はもうすぐ卒業。1~5年生は新しい学年になります。今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

3月3日は「耳の日」です

**耳を大切に
しましょう!**

耳は声や音を聞くのにとっても大切なはたらきをしています。また、体のバランスをとるはたらきもしています。大切な耳だからこそ、つぎのことを守ってください。

耳のそばで大きな声を出さない

テレビの音などは小さくして見る

耳をたたいたりしない

鼻をかむときは、片方ずつ、しずかにかむ

耳もとで大きな音を立てたり、いつも大きな音を聞いていたりすると、耳の聞こえが悪くなることがあります。

耳をたたいたりすると、耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また、耳と鼻は体の中でつながっているため、両方の鼻をいっしょにかむと、耳がツーンとなることがあります。

どうして人の耳は横についているの?



人間の耳は顔の横にあるため、片方の耳から反対側の音を聞きとるのは難しいですが、どこから音がしているのかがわかりやすくなっています。人間以外では、たとえば、ぞうは大きな耳、うさぎは長い耳、きりんはよく動く耳を持っていて、自然界にあるさまざまな危険から身を守っているそうです。

うさぎ: 危険を感じると、耳を立てて警戒する

きりん: 耳を回転させて、全方位から音を聞く

ぞう: 大きな耳で音を集める

保健室の1年をふりかえってみると・・・
(4月7日~2月28日)

保健室の
利用件数
2562
件

体調が悪くて
来た人1129人
いちばん多かった
症状・・・頭痛

ケガの手当てで
来た人1458人
いちばん多かった
ケガ・・・だぼく

来室者が
いちばん多かった
月・・・6月

ケガが
いちばん多かった
月・・・6月

1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない



来年度は、できていなかったこともがんばろう

ありがとうの気持ちを伝えよう



3月9日は3と9でサンキューになることから「ありがとうの日」といわれています。みなさんは、だれかに何かをしてもらったときに、ちゃんと「ありがとう」と言えていますか? この機会にちゃんと伝えるようにしましょうね。自分も相手の人のどちらもあたたかい、うれしい気持ちになれますよ!

インフルエンザまだまだ注意!

インフルエンザでの欠席者5人(全員B型)・・・2/28時点
手洗い・うがい・換気・咳エチケットを実行しよう!

保護者の方へ

お子様の着られなくなった体育着がありましたら、ご寄付いただくと助かります。

