ほけんだより

平成28年3月1日(火)

那覇市立与儀小学校　保健室



3月のほけんもくひょう

耳を大切にしよう！

学年も終わりに近づき1年を反省する時期となりました。この1年間、健康で安全に過ごすことができましたか？お友達と仲良く過ごすことができましたか？このクラスで過ごす時間も残りわずかです。この1年共に過ごしたお友達との思い出をたくさん作ってほしいと思います。そして、6年生は6年間過ごした小学校を卒業し、中学校へ入学します。別れるのはツライですが、また中学へ行くと新しい仲間との出会いがあります。小学校での思い出を忘れず、中学校へ行っても元気に楽しく過ごしてください。

～耳のこと知っていますか？～

音はどうやって聞こえるの？



音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

耳が2つあるのはなぜ？



左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違っているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

耳の仕事って何？

①音を聞くこと。



音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。

②バランスを保つこと。



平こう感覚を感じとるよ。

ヘッドホンで耳が悪くなる？



大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。
できるだけボリュームを下げよう。

耳は周りの音を聞いて、危険があるかどうか知ったり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりと、さまざまな役割があり、大きな音も小さな音も、きちんと聞き取れることが大切です。
健康な耳を病気にしないためにも日ごろから耳を大切にしていつまでも健康な耳でいたいものですね。

保健室の1年間をふりかえって・・・

ケガで保健室を利用した人数



のべ715人

病気で保健室を利用した人数



のべ672人

1番多いケガは？



だぼく

1番来室の多かった曜日は？



火曜日

1番ケガの多かった場所は？



教室

1番来室の多かった月は？



9月

一年をふりかえって

今年一年、あなたは健康に過ごせましたか？新年度を健康に過ごすためにも、もう一度ふり返ってみましょう。右にあるチェック表を読んでチェックをつけてくださいね。

- □ 早寝・早起きができた。
- □ 一日三回きちんと食事をした。
- □ 好き嫌いせず、しっかり食べた。
- □ いつも正しい姿勢ができた。
- □ 明るく元気なあいさつができた。
- □ 食べた後、必ず歯を磨いた。
- □ しっかり手洗い・うがいをした。
- □ かぜや病気にかからなかった。
- □ なるべく外で元気に遊んだ。
- □ ハンカチ・ティッシュを忘れなかった。









さあ、いくつチェックがつきましたか？
チェックがつかなかったものは、新年度にチェックがつくようにがんばりましょう！