



ほけんだより3月



みなさんにとってどんな1年でしたか？

今年度ももうすぐ終わり・・・4月には1～5年生は進級、6年生は中学生ですね。

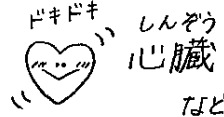
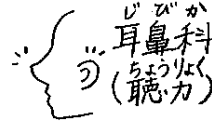
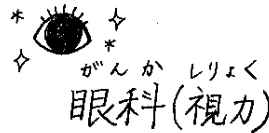
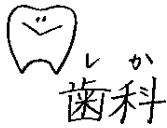
3月はまよめの月であり、来年度に向けての準備の月でもあります。

この1年間を振り返り、4月に向けて準備を始めましょう！

受診は済んでいますか？

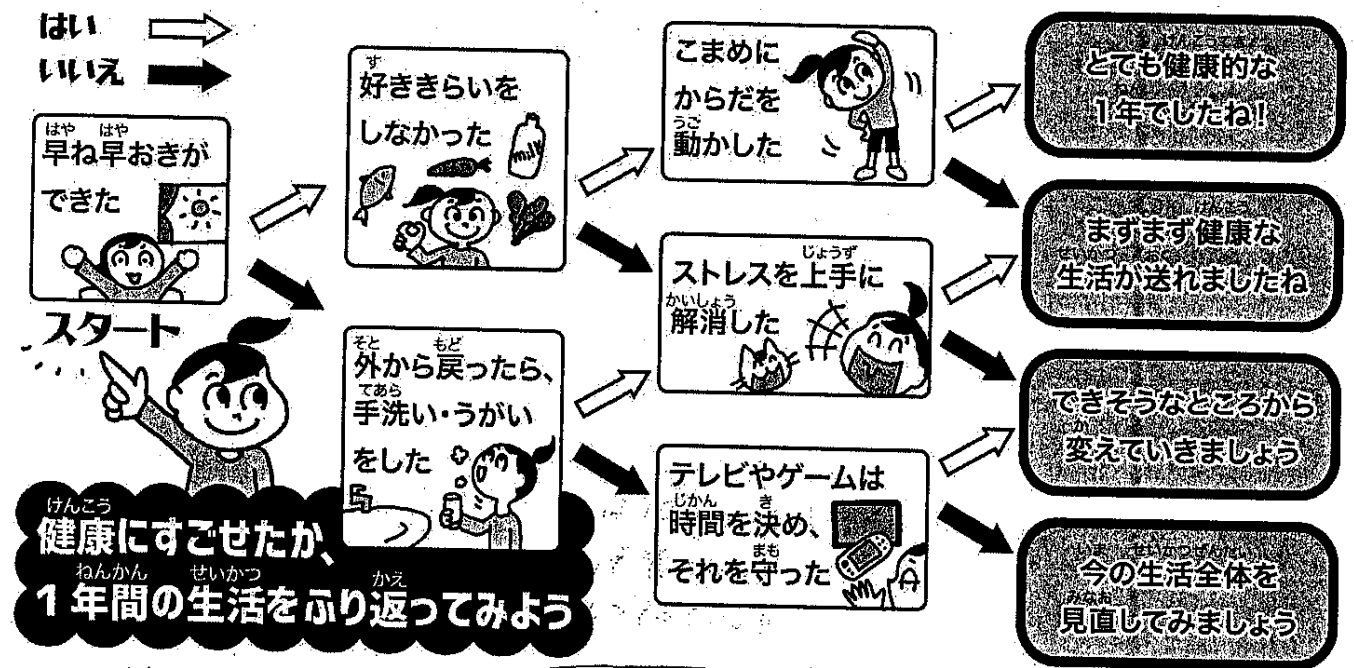
今年度の健康診断で受診をすすめるプリントをもらった人、受診は済んでいますか？

すっきりした気持ちで来年度を迎えられるよう、3月中に受診、治療を済ませておきましょう！



健康的な生活は送っていたかな？

さあ！チェックしてみよう！！



保健室利用のようす

1年間の来室者数

けが 591人

びょうき 571人

平成30年4月～
平成31年2月27日まで



昨年度と比較して、けがで来た人は104人増え、びょうきで来た人は34人増えました。来室者数が増えているので皆さんの体調が心配です。食事は朝、昼、晩しっかり食べていますか？早寝早起きできていますか？健康は良い生活リズムから！！

3月3日はひなまつり♪

そして... 耳の日!!



耳は音を聞くのに大切な器官です。私たちに見えている「耳」は「耳介」と呼ばれる部分で、耳介に空いている穴（耳の穴）の奥にはこまかや耳小骨、か牛などと呼ばれるたくさんの器官があります。せっかく耳の日ですから、すこし耳について学んでみましょう！

耳介

音波をあつめます。

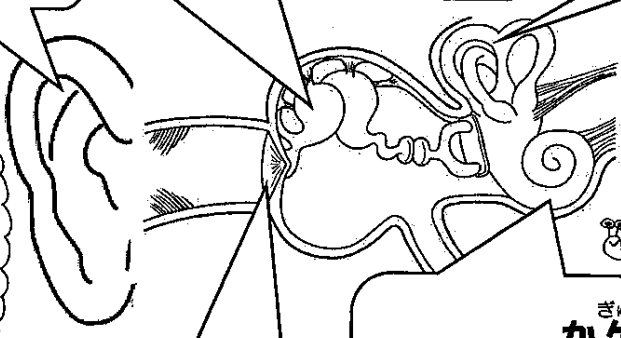
耳小骨

こまかの振動を約3倍にしてさらに奥に振動を伝えていく。

三半規管

からだのバランスを保つ。

口からすこしはなしたところに紙やふうせんをもって、声を出してごらん？紙やふうせんがすこしふるえているのがわかるかな？音は空気が振動する(ふるえる)ことによつたわっていくんだよ。



脳へ

か牛っていうのはかたつむりってイミだよ。にてるでしょ??

すこしむずかしいけど、神経は電気信号で情報をつたえていくんだって。

こまか

音波によって振動する。

か牛

耳小骨の振動でか牛の中にあるリンパ液がゆれ、その揺れを電気信号に変えて神経に伝える。

これらの耳の器官は大きな音や刺激で異常を起こしやすい部位でもあります。また、耳の器官の異常は耳だけでなく、身体にも影響を与えることがあるので健康のために耳に良い生活を心がけましょう！

耳の話聞いてみよう!

ヘッドホンやイヤホンで音をきくときなんだけど、あんまり大きい音はやめてね。毎日のように大きな音をきき続けると、音がきこえにくくなっちゃうよ〜

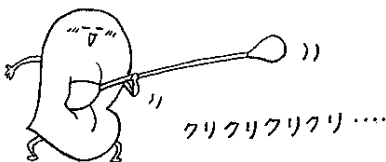
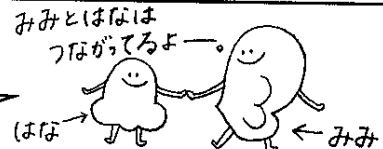


デリケートなんだよ。



「こまかは耳のおくにあるから何をしても大丈夫！」なんて思っていないかな？こまかはうすくて、とってもデリケート。耳のそばで大きな音を出したり、耳をたたいたりするのは絶対にやめてね!!

鼻をかむときは左右片方ずつ、やさしく、ゆっくりかんでね。両方いっしょにかむと中耳炎になってしまったり、こまかが傷ついてしまうこともあるんだ。



耳あかは、じつは自然に外の方に押し出されてくるって知ってた？だから、耳そうじは耳の入り口のあたりをやさしくそうじするだけでいいんだよ！やりすぎは、耳をきずつけちゃうこともあるんだよ。