





3月 保健だより 栗橋小 保健室


寒さも和らいで、春の気配が感じられるようになりました。天気の良い日は元気に友だちと一緒に外で遊んで、気持ちのいい汗をかきましょう。そしておいしいご飯を食べ、お風呂に入って、スッキリ早寝、バッチリ早起き！新年度に向け、健康に過ごすためのからだの準備を整えましょう。

健康生活成績！? 選んだ番号を□の中に書き 合計 点


合計で30点取ればあなたは健康的！ さあ、何点とれるかな？

<p>何でもよく食べたかな？</p> <p>①好ききらいがたくさんある</p> <p>②少しくらいなものがある</p> <p>③何でもよく食べた</p> 	<p>人との関わりは？</p> <p>①つらいことが多かった</p> <p>②ときどき悩むことがあった</p> <p>③いつも気持ちよく関われた</p> 
<p>食後の歯みがきができた？</p> <p>①いつもできなかった</p> <p>②ときどき忘れた</p> <p>③必ずみかけた</p> 	<p>ハンカチ・ティッシュ持てた？</p> <p>①忘れることが多かった</p> <p>②かばんの中には入ってた</p> <p>③いつもきちんと持ち歩けた</p> 
<p>外出後の手洗い・うがいは？</p> <p>①いつもできなかった</p> <p>②ときどき忘れた</p> <p>③必ずやった</p> 	<p>爪は伸びていなかった？</p> <p>①いつも伸びていた</p> <p>②ときどき切り忘れた</p> <p>③いつもきれいに切っていた</p> 
<p>毎日の排便(うんち)は？</p> <p>①いつもカチコロうんち</p> <p>②ときどきバナナうんち</p> <p>③毎日うんちを出した</p> 	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは？</p> <p>①3時間くらいダラダラ続けた</p> <p>②1時間くらいは続けた</p> <p>③30分ごとに目を休めた</p> 
<p>朝の目覚めは？</p> <p>①起きるのがつらい、起こされた</p> <p>②ときどき起きるのがつらかった</p> <p>③いつも気分よくスッキリ！</p> 	<p>朝ごはん食べたかな？</p> <p>①いつも食べない</p> <p>②ときどき食べなかった</p> <p>③いつも食べた</p> 

3月3日は耳の日でした 耳はどんな役割？



耳がラッパのような形をしているのは音を集めるため。集めた音で鼓膜がふるえ、それが耳の骨に伝わり、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」こととなります。



走ったり歩いたりはもちろん、朝に布団から起き上がれるのも、耳の中の器官がバランスをとってくれているおかげです。耳に何かいじょうがあると、めまいがしたりまっすぐ歩けなくなったりすることもあります。

大活躍な耳を守るために・・・ 耳はどこにあるでしょう？

① 耳元で大きな声を出さない



② 耳のちかくを叩いたりしない



③ 大きな音で音楽をきかない



④ 耳そうじは月に1~2回ほど



フクロウ

頭の羽毛の下に、耳が左右でズレた位置にあります。このズレで音をより立体的に聞いて、夜でも獲物の位置がわかるのです。

人間も、耳が2つないとどこから音が聞こえてくるのかわかりません。両方の耳を大切に。

魚

頭の中の「内耳」や、からだの横の「側線」のおかげで、音の伝わりにくい水中でもよく聞こえています。

人間にも内耳があります。使い過ぎで傷つくこともあるので、音楽を楽しむときは音量も時間も程々に。

今年度の保健室の来室人数 (3月3日現在) は 2514 人です。(昨年度は 2466 人) 学年別では 3年生、1年生、2年生、4年生、6年生、5年生、の順に多いという結果になりました。一番来室が多かった月は5月でした。

ケガが多い人はケガをしない工夫をしてください。また、病気になるがちな人は生活習慣を見直して病気にまけない元気なからだづくりを心がけてください。

3月のお知らせ

1年間の来室人数 (3月3日現在)

2514 人