

# 3月 保健だより

栗橋小 保健室 H31.3.5

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。3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？楽しいこともつらいこともたくさんあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前より心も体もぐんと成長しているはず。できるようになったことを思い出しなが、新年度にチャレンジしてみたいことを考えてみましょう。

## ♡3月はまとめの月！ほけんのおさらいをしよう♡

1年間の 保健のおさらいです

### みんなとき どうする？

正しいほうを 選ぶかな？

全問正解で 100点を 目指そう！

**1** 30分でひざを すりむいた

A どちらのよこれ洗って から、保健室へ

B そのまますぐに 保健室へ

**2** 暑い日に運動を するときには

A のどがかわいてから、いっ きに水分をとる

B 運動をする前から、こまめ に水かお茶をのむ

**3** せきやくしゃみが できるときは

A 手で口をおおえ ばだいしょうぶ

B マスクをするの がエチケット

**4** 部屋の換気を するときには

A 運動場に面している窓だけ を開ける

B 空気の通り 道をつくる ように、対 角線の2カ 所を開ける

**5** カゼで鼻みずが できるときは

A 強くかんで、 鼻みずをださる

B 耳がツンとならないように、 片方ずつやさしくかむ

**6** カチカチうんちや ベチャベチャうんち ができるときは

A 赤・黄・緑の栄 養を、バランス よく食べる

B とにかくヨーグ ルだけをたく さん食べる

**7** カゼで熱があがり はじめたら

A あたかくして休養する

B 熱を下げる薬を のんだら、運動 してもいい

**8** やけどを してしまったら

A 痛みがなくなるまで、水で 冷やす

B 氷を直接あてて、いそいで 冷やす

**9** 38℃以上の熱が 急にでたら

A 学校を休んで2、3日家で ようすをみる

B インフルエンザかもしれな いので、病院へ行く

**10** ねむれなかった 次の日は

A 朝にたくさん寝て、すいみ ん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起き る。すいみんのリズムを乱 さない

きみの点数は

/
100

### 音が聞こえる仕組み

耳かいが、周囲の音を集める。 → 耳かから入った音に反応してこまかくがしん動する。 → 音によるしん動を音の情報として、か牛が脳に伝える。 → 「音が聞こえた」と感じる。

### 「きこえにくさ」について考えよう～聴覚障害をされていますか？～

足音で「あ、誰かきた。」と気づく、自覚ましの音で自分が覚める、など音からえられる情報は多く、刺激になるものです。その情報が制限されてしまう、わかりにくくなってしまふ、それが「聴覚障害」です。

私たちの周りには、さまざまな聞こえのお友だちがいます。聴覚障害をもつ人は、自から得る情報が多いいです。必要な情報や、伝えたいことは、ぜひ、自に見えるようにしてくれるととても助かります。

2人以上の音が重なると ききわけにくいんだ。

目を合わせて伝えてくれるといいな！

## 桜 6年生！ご卒業おめでとうございませう 桜

あつという間に3月になり、6年生は卒業が近づいてきました。6年間さまざまな経験を通して、心も体も大きく成長したと思います。そこで、6年生に向けた掲示物を作成し、保健室前に掲示しました。6年間で伸びた身長の高さをはじめ「6年間で伸びた爪の高さ」「6年間で流した涙の量」など6年間をテーマにした保健クイズになっています。きっと、6年間という時間の長さ、皆さんの成長を実感できると思います。そして、時計の周りには6年生一人ひとりの名前が入った桜を貼りました。6年生はもちろん、1～5年生の皆さんもぜひ見にきてください。