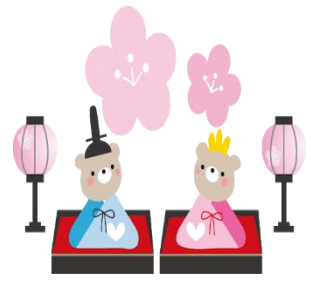


ほけんだより



金沢小学校
保健室
R5.3.1



だんだんと寒さがやわらいで、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかですね。みなさんはこの1年間をふり返ってみてどうでしたか？健康に過ごせたでしょうか？

3月はしめくくりの月で、もうすぐ6年生は中学生に、1年生から5年生は一つ上の学年へと進級します。限りある時間を大切に、3月も元気に過ごしましょう。



からだも ころも健康だった？
ねん かえ
この1年をふり返ってみよう

いつでもできていたら「○」、ときどきできていたら「△」、あまりできていなかったら「×」をつけよう。たくさん○をつけられるかな？

<p>ねんかん 1年間の けんこう チェック</p>	<p>はやね・はやおき できた</p>	<p>すききらいなく、 なんでも食べられた</p>	<p>よくからだを 動かした</p>
	<p>はみがきを きちんとした</p>	<p>外から帰ったら 手あらいうがいをした</p>	<p>とも 友だちやおうちの人と たくさん話をした</p>

- ☀️ 全部○がついた人 → あなたは「健康名人」です！これからも続けてください
- ♥️ ○が4～6つの人 → まあまあ健康的だけど、もう少しがんばれば「健康名人」になれます
- ⚡️ ○が0～3つの人 → がんばって、今より健康的な生活をころろがけましょう。

3月3日は耳の日



3月3日は、ひな祭りの日でもあります。 「3」の字の形が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせにちなんで、日本耳鼻咽喉科学会が耳の日に制定しました。みなさんは耳のことをどれだけ知っていますか？ぜひクイズにチャレンジしてみてください。

いくつわかるかな？



耳のやくわりは、「音をきく」ことと もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

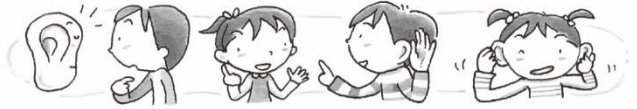
耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…平梅王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。



日…平梅王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…平梅王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…平梅王

保護者の皆様へ

今年度も、毎日のマスクの着用や健康チェック表の記入など、学校の保健活動にご理解ご協力いただき、ありがとうございました。

今後も子どもたちが安心して学校生活を送れるよう、対応を続けていきたいと思っております。

これからもどうぞよろしくお願いいたします。