

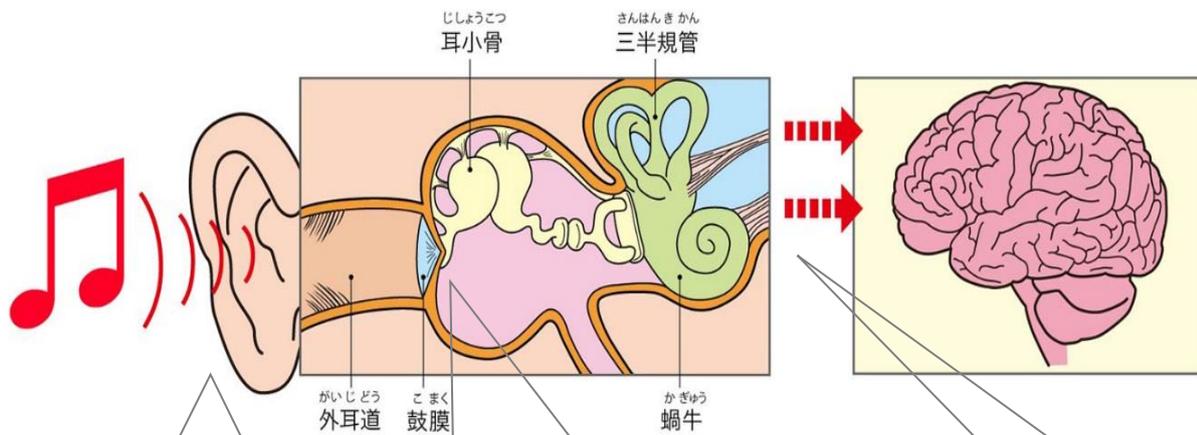
ほけんだより

高時小学校 保健室
2023年3月1日

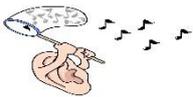
3月に入り、春らしくなってきました。日中は外に出て、太陽の光をいっぱいあびて、元気に遊びましょう。そして6年生は卒業ですね。さまざまな思い出ができたことでしょう。残された小学校での生活を大切に過ごしてください。



3月3日は耳の日です **耳を大切にしましょう！！**

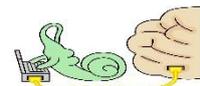


みんながよく知っている耳は、音を集めるはたらきをしています



集めた音の波が鼓膜を振動させます。音の波は、耳の中の小さな骨（耳小骨）→内耳のうずまき（蝸牛）へと伝わっていきます。バランスをとるのも内耳の大仕事はたらきのひとつです。

音の波を電気信号にかえて、脳に伝えます。音は脳で理解されます。



● 耳には2つのはたらきがあります ●

ひとつは「音を聞きとる」こと、そしてもうひとつは「体のバランスをとる」こと。この2つの大切なはたらきをしています。

● こんなことに気をつけましょう ●

耳元で大きな声をださない



耳の近くをたたいたりしない



大きな音で音楽をきき続けられない

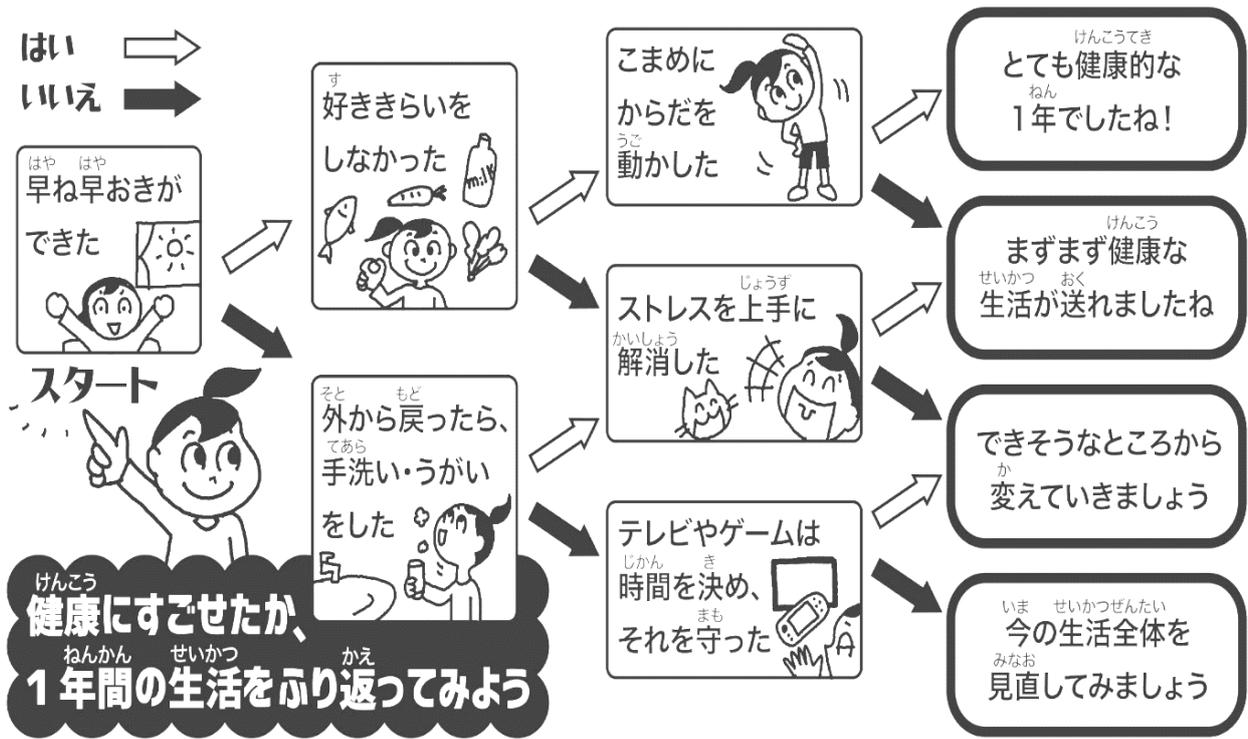


鼻をかむ時は片方ずつかむ



ねんかん 1年間をふりかえってみよう

1年間健康な生活を送ることができましたか？たとえば毎日の生活リズム。勉強や遊び、運動、すいみん…と計画をたててやれたでしょうか。清潔面では、ハンカチやはなかみをいつも持つこと、歯みがきや手洗いはしっかりできていましたか。健康で安全な生活を来年度からもさらに心がけていきましょう。



これから増えてくる“花粉症”に注意しよう

花粉症は、スギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜につき、目のかゆみやくしゃみ、鼻水などの症状を引き起こします。地域によって多少の差はありますが、2月ごろから花粉が飛び始めるところもあります。

花粉症でない人でも、花粉が多く飛ぶこの時期は、症状が出る場合があります。外出するときや帰宅後など、なるべく花粉を寄せつけない工夫をしましょう。

外出するときの服装

ぼうし
めがね
マスク
サラサラした素材の服

室内に入るときは花粉をはらう

パッパッ

室内に入ったらうがい・手洗いを

ガラガラ