

ほけんだより3月

3月の保健目標
健康生活の反省をしよう

令和5年3月6日 三笠小 保健室

3月に入り、気温差が大きく体調管理の難しい季節となりました。今年には花粉飛散量が多いという予報通り、花粉症の人は辛い季節でもありますね。1～5年生の皆さんはあと少しで進級、6年生の皆さんはあと少しで卒業です。体調管理に気を付け、元気に学校に来て、たくさんの思い出をつくってくださいね。

保護者の皆様、1年間、保健関係の活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。

(※ 今月の清潔検査は、各学級で実施日時を決めて行います。)



わたしは誰でしょう?

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03

わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる?

04

ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「艇」にあったりすることもあるよ。

わたしは…

みみ

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所でも、バランスをとっているんだよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蛸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。

- 耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする
- 壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
知っていたかな?

やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK



春休みも
正しい生活リズムで
過ごそう

<健康手帳 確認・提出のお願い>

3月の清潔検査後、健康手帳を持ち帰ります。確認後、学年で指示された期日までに学校へ提出をお願いします。

○発育の記録 (P5)・・・P4をご確認後、P5に保護者印を押してください。

○清潔検査 (P35～)・・・お家の方のコメント又は印をお願いします。

※6年生は、今回提出はありません。卒業後にご家庭で保管していただきますようお願いいたします。