



ほけんだより



渡瀬小 保健室
令和5年3月1日

3学期も残りわずかですね。3月は年度・学年のしめくくりの時期です。3月は別名『弥生』といいます。『弥』という漢字は、「ますます」「盛んに」という意味で、『生』という漢字は、草木の芽吹きを意味する「生い」が変化したものです。春。みなさんのなかのたくさんの可能性が芽を出すときです。



3月3日

みみ
耳の日



みなさんが生活の中で耳について真剣に考えることは少ないと臆います。ですが、耳にはとっても大切なやくわりがあります。3月3日は、「耳の日」です。この日をきっかけに、自分の耳について、そして自分の体について興味をもって、知ろうとしてくれたらうれしいです。

みみ 耳にはこんなやくわりがあります



◎音や声をきく

音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。



◎からだのバランスをたもつ

耳の中の三半規管と前庭でからだの動きを感じとり、からだのバランスをたもっています。

生活の中で 耳 をいたわるころがけ



定期的に耳掃除をする
(しすぎにも注意)



鼻をつよくかみすぎない
(片方ずつ)



人の耳元で大声を出さない
(ふざけて叩いたりしない)



ヘッドフォンの音量は控えめに
(時間を決めて)

いつも以上に耳を大切にされてあげられるとよいですね！



かふんしょう きせつ ツライ・・・花粉症の季節がやってきます

これから、あたたかい日や風の強い日が多くなってきます。鼻水がとまらない人、目がかゆい・赤い・涙が出てしまう人、ぼーっとしてしまう人はいますか？そこで、保健室からのおねがいが5つあります。

かふんしょう 花粉症5つのおねがい



1 はやめにお医者さんへ
花粉症の症状が見られたら、はやめに専門医を受診しお薬をもらうなどの対応をお願いします。



2 マスクやゴーグルでしっかりガード
マスクやメガネ、ゴーグルをし、花粉をしっかりガードしてください。



3 花粉を払いおとす
学校の中へ入るときには服についた花粉を払いおとしてから入りましょう。花粉症ではない人も協力をお願いします。



4 花粉症情報をチェック
毎朝ニュースをみて、花粉の情報をチェックして自己管理ができるようにしましょう。



5 鼻をかんだティッシュはビニール袋へ
鼻水は体液といっただくさんのウイルスを含んでいる可能性があります。たくさん鼻水が出てしまう人は、鼻をかんだティッシュをそのままごみばこに捨てずに、ビニール袋をもってきて、ビニール袋の中にティッシュを捨てましょう。



ココロが
あたたかくなるのは
どっち？



保健室より
今の学年ですぐすのも、あと残り1ヶ月ほどになりました。6年生は中学生に、1～5年生はひとつ上の学年にあがります。進学・進級に向けて心とからだの準備はできていますか？
ととのった生活リズムや元気な心と一緒に今の学年を終えられると良いですね。今学期もラストスパートですが、みなさんのすてきな姿をたくさん見られますように！