

3月 ほんだより

No. 16
 令和6年3月1日(金)
 利府町立利府第三小学校
 保健室

保健室前の梅の木に赤い花が咲きました。雪が降ったり、朝登校する際に風が冷たかったりしますが、少しずつ春に近づいています。もうすでにスギ花粉が飛散して「目がかゆい」「鼻がむずむずする」とアレルギー症状が出ている人がみられています。

今月は、1年間使った教室や校舎をきれいにする清掃週間があります。自分のものは持ち帰り、教室をきれいにしましょう。爽やかな気持ちで卒業式、修了式を迎えたいですね。



今月の目標 耳を大切にしよう



3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスをとったりする「耳」。イヤホンなどで大きな音楽を聞いたり、長時間聞き続けたりしないように、周りの音が聞こえるくらいの音量で時間を決めて使しましょう。

耳がふたつある理由

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。耳は何個？ みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなること。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



卒業おめでとう 3月15日(金)は卒業式です。6年間学校で勉強し、心も体もしっかりと成長した6年生が巣立つときです。これからも、健康に気を付け、勉強や部活で活躍できるよう期待しています。

☆☆☆睡眠をしっかりととること：中学校は生活リズムが大きく変わる人もいます。体の成長や疲労回復を促す成長ホルモンがたくさん出るよう、早めに寝ましょう。

☆☆☆自分の体は自分で守ること：けがをしないように予防すること、体調が悪くなりそうなときに早めに休むことなど、自分で判断・実行しましょう。

☆☆☆泣きたいときにはしっかりと泣くこと：感情と上手に付き合っていきましょう。自分の中のSOSを的確に伝えられる人になってほしいと思います。



1年間を 振り返ってみよう



健康に過ごすために、この1年間どんなことをしてきましたか。自分の体を自分で守ることができるように、続けられることを続けてみましょう。

石けん手洗いで健康に

適度な運動で健康に

早寝早起きで健康に

バランスよい食事で健康に

などなど

4月には、ひとつ学年があがります。

生活リズムを整

えて、健康への

取組を習慣付け

ていきましょう。



片付けて

新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



耳がイヤなこと、していないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじを
たくさんする



イヤ



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻を思いっきり
かむ



イヤ



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



イヤ



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。

1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



こんなときは 耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。