

ほけんだより



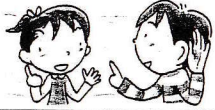
R5・3・1
利府町立菅谷台小学校

3月の保健目標
ほけんもくひょう

健康な生活ができたか
反省しよう!

いくつわかるかな? みみ 耳クイズ))

3月3日は「耳の日」
耳のこと、どれだけ知っているかな?



自分の健康レベルは、自分でチェック!

毎朝の習慣にしましょう!

耳のやくわりは、「音をきく」
ことと もう一つはなにかな?

耳あかっているに?

朝、気分よく起きられた?
寝気は方残っていない?

体のどこかに
痛いところはない?

頭は? のどは?
お腹は?

顔色は
いつもどおり?

熱、ほくはない?

ゆううつな
気分はない?

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。
いつもとちょっとちがうな一と思ったら、体温を測ったり、原因を考えてみましょう。
自分の健康を守るのは自分です。

A

B

体のかさじり

体のバランスをとる

A

B

古くなった皮ふ

古くなった脳



耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、回転や振動を感じる事ができるよ。



耳は日

耳の中は常に新しい皮ふに入れかわっているよ。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。

脳は日

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何にかな?

耳を休ませるのはどっち?

体はだるくない?

肩や首が
つまるような
感じ、じまはない?

A

B

ちょうまく

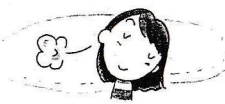
こまく

A

B

耳かきをする

しずかな場所
でゆっくりする



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



耳は日

耳は、大きい音で音楽を聞き続けたり、うるさい場所にい続けたりすると、疲れてしまうよ。たまにはしずかな場所で、ゆっくり休ませてあげてね。

耳は日

今日は何の日?クイズ

3/9

は感謝の日。「ありがとう」を表す言葉は?

- ①Terima kasih!
- ②Tak!
- ③Gracias!



正解は③
6-2-10 正解③
6-2-10 正解③
6-2-10 正解③