

ほけんだより 3月

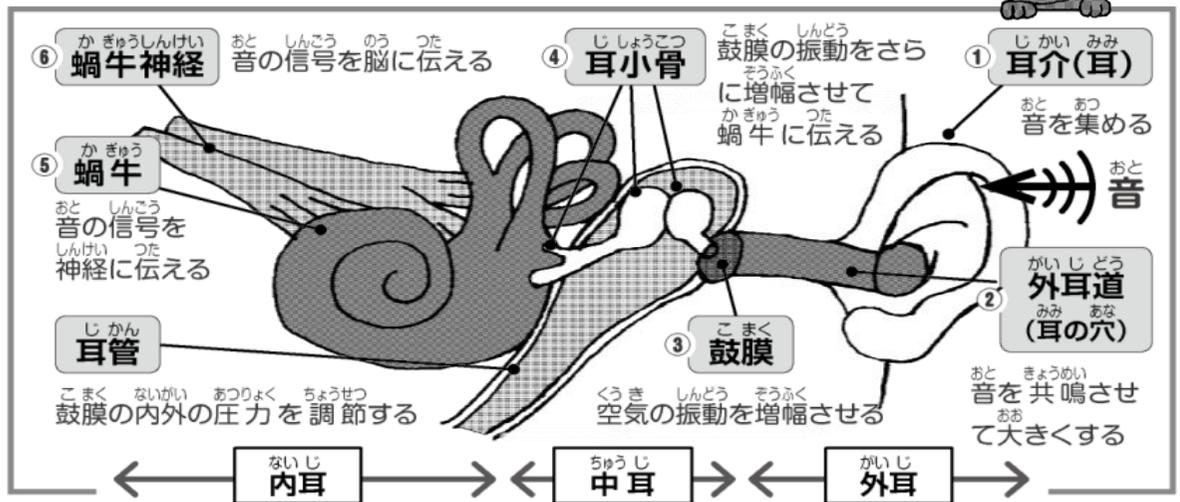
H28. 3. 4 (金)
丹波小保健室

今月の保健目標☆
★耳を大切にしよう
★健康な生活について考えよう

人間の耳はどんな役割？

音を聞く

耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるため。集めた音で鼓膜がふるえて、そのふるえが耳小骨を伝わり、蝸牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」ことになります。



歩いたり走ったりはもちろん、朝に布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげです。

耳の異常が原因で、めまいがしたりまっすぐ歩けなくなったりすることもあります。



体のバランスを保つ

大切な耳を守るために

- ★耳元で大きな声を出したり耳の近くをたたいたりしない！（鼓膜が破れることがあります）
- ★大きな音で音楽を聴き続けない！
- ★耳そうじは月に1～2度くらい

1年間の生活チェック

| | | |
|--|---------------------------------------|---|
| <p>はやね・早起きができた</p> | <p>まいにちあさ 毎日朝ご飯を食べた</p> | <p>にち 1日2回以上歯みがきをした</p> |
| <p>てあらい・うがいができた</p> | <p>きれいなハンカチをいつも持ち歩いた</p> | <p>ひょうき 病気やけがをしなかった</p> |
| <p>ともだちと仲良くできた</p> | <p>げんき 元気にあいさつができた</p> | <p>そと 外で元気に遊べた</p> |
| <p>けんこう 健康な1年が送れたね！ これからも健康な生活を続けていこう！</p> | <p>おいしい！ これからの生活リズムに気をつけていこう！</p> | <p>がんばろう！ この生活リズムを整えて元気いっぱい毎日しよう！</p> |

丹波小保健室の1年間

| | |
|--|--|
| <p>けがで保健室に来た人</p> <p>71人</p> <p>多かったけが すりきず</p> | <p>びょうきで保健室に来た人</p> <p>34人</p> <p>多かった病気 腹痛</p> |
|--|--|



今年度は、感染症にかかることがあり、気が抜けない1年でした。でも、みんなの予防に対する意識の高さのおかげで、感染も大きく広がることなく毎日を迎えることができています。これからも自分のこと、まわりの人のことを大切にしていましょね。3学期も残り少ないので、楽しく過ごしていきましょう♪

