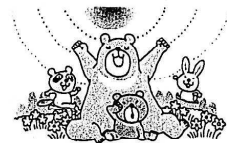




# 保健だより3月号

仙台市立中野栄小学校 2017. 3. 3

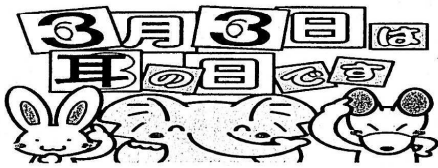


まだ寒い日は続いていますが、日差しは、春らしくなってきました。3月はまとめの月です。1年間の健康生活を振り返りましょう。

インフルエンザの流行は落ち着いていますが、引き続き手洗い・うがいを行うようにお声がけください。

## 3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう



耳の日にちなんで、耳のはたらきについて、お話しします。



### 1. 音を聞く

耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるためです。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨を伝わり、蝸牛の中にある液を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」こととなります。耳は一瞬でこんな働きをしているのです。



### 2. 体のバランスを保つ

歩いたり走ったりするのはもちろん、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。

## 耳を守るために



耳元で大きな音を出さない



耳の近くをたいたりしない



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

びょう いん

## こんなときは病院へ



耳が痛い・耳がかゆい・耳だれがでる・耳がつまる・聞こえが悪い・耳鳴りがする

# ねんかん ほけんしつ ようす 1年間の保健室の様子について



けが・病気で多かったのは・・・

	けが	びょうき 病気
1位	すり傷	ふくつう 腹痛
2位	だぼく 打撲	ずつう 頭痛
3位	いた 痛み	はげ 吐き気

2月末までの保健室の来室理由をまとめてみました。  
来年度は、規則正しい生活を心がけ、けがにも注意するようにしましょう。



## ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活を ふかえ 振り返ろう！



おうちの人と一緒にチェックしてみましょう。できたところは○をつけましょう。

- ( ) 早ね・早おきができた
- ( ) すき・きらいなく何でも食べた
- ( ) げんきに体を動かした
- ( ) 外から帰ったら、手洗い・うがいができた
- ( ) 正しいしせいができた
- ( ) はみがきをきちんとした
- ( ) 手足のつめをきちんと切れた
- ( ) ともだちとなかよくできた
- ( ) ストレスをためずにごせた

うまくできなかったことは、次の学年での目標にしましょう。

## 春休み中の受診をおすすめします。



今年度の受診率です。歯科の受診率が低いようです。3月2日現在、「いい歯で賞」表彰している児童数は419名です。

むし歯は早期治療が必要なものもありますので、まだ受診していない人は、春休み中の受診をおすすめします。

