

お子さんといっしょにお読みください。

えがお

天方小学校 ほけんだより
平成27年 2月 27日

まもなく今年度も終わろうとしています。大人にとってはあっという間ですが子どもにとってはその何倍も密度の濃い時間ですね。区切りの季節に改めて振り返ってみると、子どもたちの成長ぶりにビックリすることがたくさんあります。これからも元気でのびのびと育てほしいと願っています。



3月9日(月)の健康の日には、4～2月までの「けんこうせいかつチェック」の個人結果を配布します。その結果を見ながら、お子さんと一緒に1年間の生活を振り返っていただき、春休みも規則正しい生活を心掛けて、新しい年度が元気よくスタートできるとよいと思います。

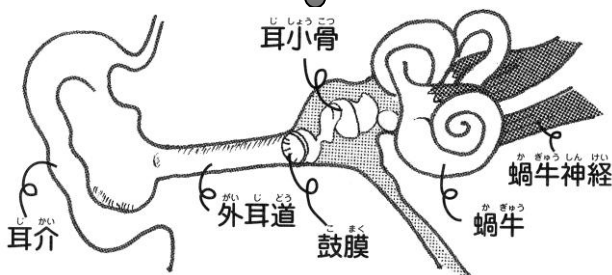
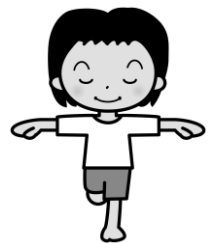
～ 新しい学年の準備をしよう ～

からだ…◇勉強机やいすの高さ
◇ランドセルの肩ひも
◇靴のサイズ

◇メガネの度
◇むし歯の治療

身のまわり・生活…◇寝る時刻・起きる時刻
◇教科書や勉強道具の整理

3月3日は耳の日です



耳が聞こえるしくみ

音は耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動はツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨(耳小骨)を通じて蝸牛に伝わり電気信号に変わります。それが、蝸牛神経を通じて脳に伝わります。



氣になる耳の病気

急性中耳炎: 鼓膜の内側にある「中耳」というところに、細菌やウイルスが感染して炎症を起こす病気です。耳の痛みがある、熱が出る、耳に手をやるなどの症状が見られます。



耳垢栓塞: 耳あかがたまって、固まってしまった状態です。耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがしたりします。

もっと知りたい! 耳のいろいろ

◇耳で体のバランスをとっている

耳の奥にある「三半規管」というところが体の傾きを感じ取り、人はバランスをとることができます。

◇トンネルの「ツーン」を直す方法

列車がトンネルに入ったとき、耳がツーンとしたことがあります。直すには、つばを飲み込んだり、口を大きく開けたりすると効き目があります。

◇耳かきはほどほどに

耳かきは気持ちがいいですが、耳あかがたまったら、綿棒にベビーオイルを1滴たらし、軽くふくぐらいがよいそうです。

◇若い人にだけ聞こえる音がある

聞こえる音の範囲は、年齢によって違います。若い人にだけ聞こえる音を「モスキート音」といって、1万8000ヘルツ前後の高い音で、耳鳴りのように聞こえます。音を聞きとる力は、年をとるにつれて、少しずつ弱くなっていきます。個人差はありますが、40～50歳代からだんだん聞きとりにくくなっていきます。元気な人でも70歳を超えると、若い人の80%ぐらいの音しか聞こえなくなるといわれています。

♡ こころぽかぽか ～ 感謝して食べよう ～ ♡



作ってくれた人と食品に感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。



食事の途中で立ち歩かないようにしましょう。行儀のよい食事の基本です。



背筋をまっすぐ伸ばすことを意識して、よい姿勢で食べましょう。



テレビに集中して手が止まらないように…「ながら食べ」はやめましょう。

マナーを身につけて、楽しくおいしく食べたいですね！！

3月の体重測定

1年 2日(月) 2・3年 3日(火) 4年 4日(水)
5年 5日(木) 6年 6日(金)

※ 1～5年生の健康手帳は、学校で保管しますので、御提出ください。

6年生は、提出は不要です。御家庭で保管をお願いします。

保健室 1年間の記録

2月24日現在

保健室の利用件数	体調が悪くて保健室に来た人	ケガの手当てで保健室に来た人	来室者がいちばん多かった月	来室者がいちばん多かった曜日
293 件	76 人	217 人	9 月	月 曜日
	 いちばん多かった病気は 腹痛	 いちばん多かったケガは 打撲		

・スポーツ振興センターに申請したけが：6件

手洗い・お茶うがい、マスクの着用等、かぜ・インフルエンザ予防対策への御協力ありがとうございます。まだまだインフルエンザの流行が心配されています。引き続き、予防対策に御協力をお願いします。



お願い

- ・インフルエンザと診断されたら、学校へ連絡をしてください。出席停止の書類を作成します。
- ・お子さんの体調が悪い場合、早退をする等の措置をとらせていただくことがあります。連絡先が変更になった場合はお知らせください。