



令和6年3月1日
朝日西小学校
保健室

風はまだ冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきました。暖かい日が増えると花粉の飛ぶ量も増えて、目をこすっている人や、鼻水をすすっている人が多くなりました。学校にティッシュを多めに持ってきたり、花粉症用のメガネをかけたり、症状が続いてつらい場合にはおうちのの人に相談してみましよう。

さて、今年度も残り1ヶ月です。うれしかったこと、楽しかったことだけでなく、悲しかったこと、苦しかったことも、我慢したり、工夫したりするなかで、みなさんの心と体をしっかり成長させてくれました。1年間を振り返り、頑張った自分を褒めてあげましよう。

3月の保健目標 健康な生活をふりかえります

1年間の健康生活振り返りチェック

~できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところは今日からがんばりましよう！~



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



食後はきちんと歯をみがいた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした

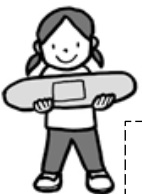
今年度の保健室のようす



保健室
1年間の来室者数
557人



病気で
の来室者
205人



けがで
の来室者
352人

2月26日現在

今年度の朝日西小で病気またはけがで保健室に来室した児童の人数です。全校児童が198人なので、1人あたり2回~3回くらい来室していることとなりますね。

健康な生活について振り返り、病気やけがを減らせるようにしましよう！



3月3日は「耳の白」です！



耳と鼻には深い関係があります！



実は・・・耳と鼻はつながっています！！

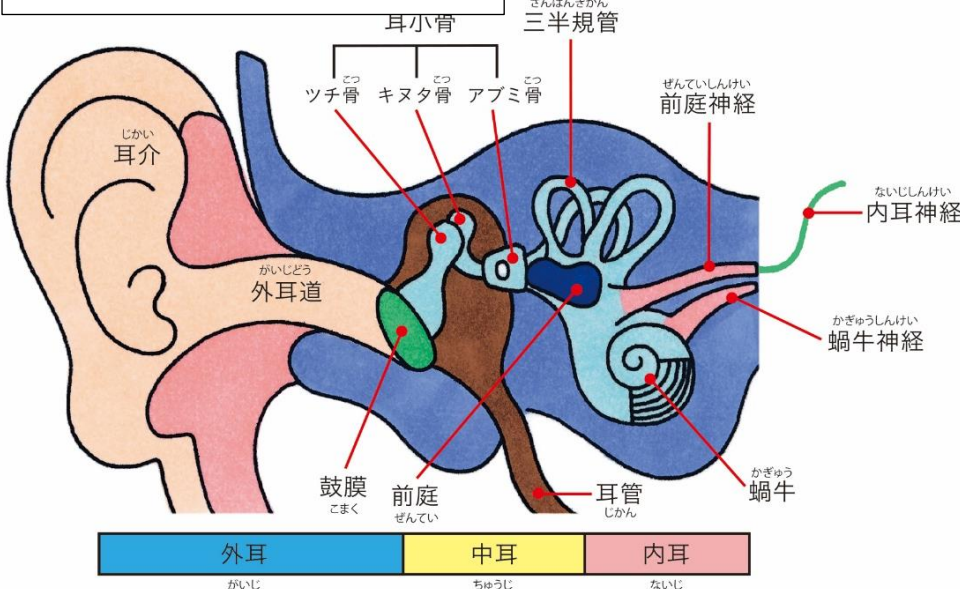


具合が悪いときは「内科」のお医者さん、けがをしたときは「外科」のお医者さんに
みてもらいます。耳や鼻の調子がおかしいときや病気が心配ときにみてもらうお医者
さんは「耳鼻科」の先生といって耳を「じ」、鼻を「び」と読みます。

鼻をおもいきりかむと、実は鼻だけでなく耳にも悪い影響があります。鼻をかんだときに耳がツーンと
なったことはありませんか？鼻をかむときは片方ずつ、力を入れすぎない
ようにしましょう。目には見えませんが、中でつながっていて深い関係が
あります。耳と鼻のどちらにも優しい生活を心がけましょう。



耳のしくみと音の聞こえ方



- ①耳介で音を集める。
- ②音は耳の穴から外耳道をとおり、鼓膜がふるえる。
- ③ふるえが耳小骨に伝わり、耳小骨もふるえる。
- ④耳小骨のふるえが蝸牛のなかにある「リンパ液」をゆらし、このゆれが信号に変わる。
- ⑤信号が神経を伝わって脳に届くと「音が聞こえた」と感じる。

保護者のみなさまへ



今年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。次年度も、朝日西小の子どもたちが健康・安全に学校生活を送れるよう努めてまいります。ご協力よろしくお願いたします。