

すくすく 3月

令和3年3月2日
朝日西小学校
保健室

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人に相談してみましよう。

さて、今年度も残り1ヶ月です。いつもとは違う1年間でしたね。よくできたこと、あまりできなかったこと、たくさんあると思いますが、いろいろなことを我慢したり、工夫したりするなかで、みなさんの心と体はしっかり成長しています。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
786人



病気での
来室者
252人



けがでの
来室者
534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188人なので、1人あたり4回~5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ましよう!



がつみっか みみ ひ
3月3日は「耳の日」です！



みみ はな 耳と鼻には深い関係があります！

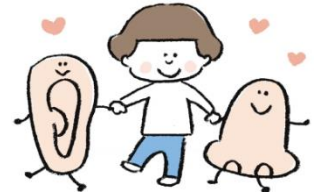


じつ みみ はな
実は・・・耳と鼻はつながっています！！

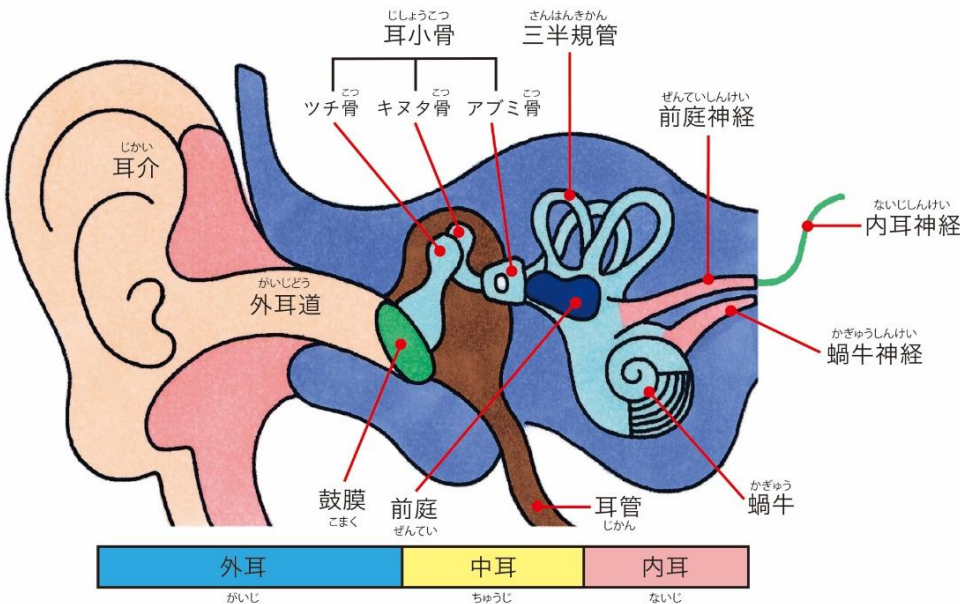


ぐあい わる ないか いしや
具合が悪いときは「内科」のお医者さん、けがをしたときは「外科」のお医者さんに
みてもらいます。みみ はな ちょうし びょうき しんぱい いしや
耳や鼻の調子がおかしいときや病気が心配ときにみてもらおうお医者
さんは「耳鼻科」の先生といって耳を「じ」、鼻を「び」と読みます。

はな
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、ちから い
力を入れすぎない
ようにしましょう。めにはみえませんが、なか
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。みみ はな やさ せいかつ ところ
耳と鼻のどちらにも優しい生活を心がけましょう。



みみ おと き かた 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。新型コロナウイルス感染症の影響により、健康観察カードの取り組みや、マスクの着用、電話連絡等、対応していただくこと多く、ご負担だったことと思います。引き続きの対応になってしまうものも多いと思いますが、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。