

ほけんだより



少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れが感じられるようになってきました。3月は1年のまとめの月です。今のクラスや担任の先生と過ごせるのもあと少し。1日1日を大切に、笑顔で学年のしめくりができるといいですね。そして、6年生は中学生に、1~5年生は新しい学年に向けて、心とからだの準備をしておきましょう。

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友だちと仲良くできた

保健室
1年間の記録

来室者
722
人

ケガ
417
人

病気
315
人

今年度は、校庭が使えない日がたくさんあったので、けがをした人が少なかったように感じます。校庭が使えるようになって、大きなけががないといいですね。保健室に来る前に傷口を洗ってきたり、けがをした人を保健室まで連れてきてくれたり、南小のみなさんのとても立派な姿が見られた1年間でした😊



3月3日は「耳の日」



びゅーびゅーと吹く風の音、ブンブンと走る車の音。いろいろな音が聞こえてくることに慣れて、普段はあまり耳について考えることはないと思います。3日3日は「耳の日」です。この機会にいつまでも健康な耳でいるための知識を増やしましょう！

耳がイヤなこと、していないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そうじをたくさんする

イヤ～

鼻を思いっきりかむ

イヤ～

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

イヤ～

こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふと取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。



なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

骨伝導

脳

① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

