



白石市立大鷹沢小学校
保健室 NO.13
平成31年3月4日(月)

今年度も残すところあと1ヶ月を切りました。6年生はもうすぐ卒業ですね。インフルエンザの流行は落ち着いていますが、これからはB型が流行する時期になります。また、花粉症の人にはつらい季節となりますが、残りの学校生活を元気よく過ごせるよう体調管理を心がけましょう。



みみ 耳について知ろう



いくつわかるかな？ みみ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」ことと
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判樹王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…判樹王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何かな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判樹王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判樹王



かふんしょうたいさく 花粉症対策をしよう



すこ 少な ずつ 温かくな ってきて、花粉症の 症 状 が 出 始 め て いる 人 も いる の で は ない じ ょ う か。花粉症対策は、まず花粉を体内に取り込まないことが第一です。それから規則正しい生活をする こと も 花粉症対策には 大 切 だ と 言 わ れ て います。つらい季節ですが、しっかりと対策をして乗り切りましょう。

かふんたいさく 花粉対策



マスク、ぼうし、
めがねをつける



ツルツルした素材
の服を選ぶ



家に入る前に花粉
をはらい落とす



家に帰ったら手や顔につ
いた花粉を洗い流す

たいちょうかんり 体調管理



しっかりねる



栄養バランスのよ
いごはんを食べる



適度な運動をする



ストレスとためない

キ リ ト リ

保護者のみなさまへ

いつもほけんだよりを読んでいただき、ありがとうございます。来年度は今年度の反省を活かし、子どもたちの健康のためにより充実した活動をしていきたいと思っております。つきましては、お気づきの点があればご意見いただければと思います。もちろんほけんだよりに関する こと以外についても受け付けておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

