

3月のほけんだより

令和5年3月1日
興本扇学園
校長 稲葉 守朗
養護教諭 石原さよ



「健康にすぎず、ってなあに？」

3月に入り、あたたかい日が多くなってきましたね。花粉症がある人は、つらい季節ですが、花粉症用のめがねやマスク、手あらい・うがいなど、体の中に入れない工夫をしましょう。

3月は学年のしめくくりの月です。今の学年・クラスですごく時間も残りわずかになりましたね。今の学年の学習も、クラスの友だちとの関係も心残りがないように一生けん命学び、仲良く楽しくすごせるようにしましょう!!
あと17日、ファイト😊



耳にはやさしくね

3月3日は「耳の日」です。耳を大切にすることが大切です。耳は、耳の横についているだけですが耳にはありません。「耳」の奥には聞こえた音を脳に伝えるための大切な器官がたくさんあります。ねているときも、いつも働いてくれている耳を大切にするために、特に次の2つのことに気をつけてください。

耳もとで大きな声を出さない

聞こえた音を脳に伝える大切な器官の一つに「こまく」というところがあります。こまくはとてもせんさいなので、大きな音や衝撃で、音が聞こえづらくなることもあるので、気をつけましょう。

はなをかむときは片方ずつかむ

なぜはなをかむのに耳が関係あるのかな？
実は耳とはなはつながっています。いきおいよくはなをかんだときに耳がいたくなったことはありませんか？いきおいよく両方のはなをかむと、耳をきずつけてしまうこともあるので、片方ずつやさしくかみましょう。

耳あかのこと 耳あかには、殺菌効果や虫やホリが入らないようにするなどの役割があります。耳あかそじのしすぎは耳の病気につながることもあるので、気をつけましょう。

みなさんに「発育のようす」を渡りました。1年間の身長と体重の伸びがわかるようになってきました。みなさんは身長や体重の伸びが、すごく気になると思いますが、肥満度にも注目してみてください。やせすぎでも太りすぎでもない「0%」に近いとバランスがよいとされています。これからの発育測定でも気にかけてみてください。

さて、みなさんはこの1年間「健康」にすぎずことはできましたか？WHOというところでは、健康を次のように言っています。

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」としています。素晴らしい言葉が多いですが、つまり病気やけがをしないだけでなく、心も友だちとの関係も、すべてがよいと「健康」であるとされています。みなさんは1日の状態や友だちとの関係もあわせて、「健康」にすぎずことはできましたか？

これからは、病気やけがだけでなく、自分の心や周りの人との関係も大切にしながら「健康」に生活してほしいと思います。みなさんかこの1年、迷わずのめ勉強するのめ、好きなことをするのめ「健康」という土台があつてこそできることです。来年度もみなさんか「健康」にすぎせますように😊