

# 3月 ほけんだより

令和6年3月1日

足立区立花畑小学校

養護教諭 中村 佳瑚

養護教諭 新井 美保

3月に入り、少しずつ寒さも和らいで過ごしやすい日が増えてきたように感じます。

今年度も残りわずかとなりましたが、この1年間どんなことがあったでしょうか。楽しかったことや、悔しかったことなど、いろいろな思い出ができたと思います。残り1か月、体調に気を付けて、元気に過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」です。



わたしたちの耳は、毎日休むことなく働いています。

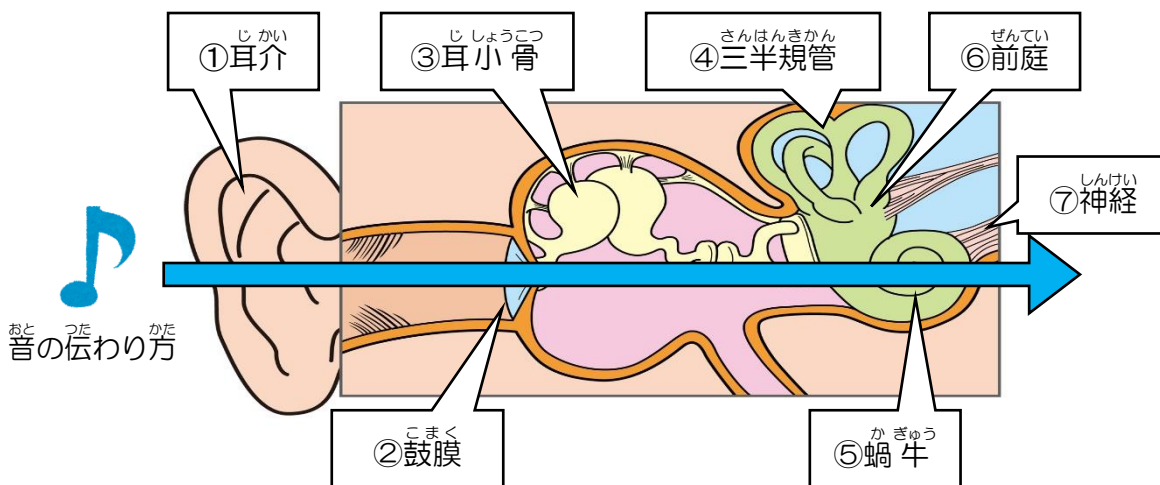
大切な耳のしくみや働きについて考えてみましょう。

## ～耳の働き～

音を聞く…①耳介で集めた音が②鼓膜をふるわせ、ふるえは③耳小骨を通り、⑤蝸牛で信号に変えられて⑦神経を伝わって「聞こえた」とわかります。

体のバランスをとる…④三半規管で体の回転を、⑥前庭で体のかたむきを感じ取ります。

それらの信号が脳に届き、手足を動かしてバランスをとります。



自分や周りの人の耳を大切にするために、「鼻はやさしくかむ」「耳の近くで大声を出さない」などに気を付けて過ごしましょう！

# 心もからだも、健康な1年を過ごせましたか？

☑️ チェックしてみましょう！

- 早ね早おきができた
- こまめに体を動かした
- せいけつな生活ができた
- すききらいをせずごはんを食べた
- 友達と仲良くできた
- ストレスを上手に解消した

いくつ、チェックが付きましたか？

チェックが付かなかったところは、これからがんばるところです。

4月からは、さらにチェックを増やせるように過ごしていきましょう！

## ..... 4月から2月までの保健室利用回数 .....

4月から2月までの保健室来室理由の中で、多かったものをグラフにまとめました。

特に、頭痛で来室する児童の中には、朝ごはんを食べずにエネルギーが足りない児童も多くいます。朝ごはんを食べずに登校すると、エネルギーが足りないまま給食の時刻まで過ごすことになってしまいます。朝ごはんは、必ず食べさせてから登校させてください。

