

ほけんたより 3月

長岡京市立長岡第九小学校 令和6年3月

がつこのか
3月9日は

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」



うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

3月3日は「耳の日」 耳の役割は2つあります！

① 音を感じる

耳から入った音は鼓膜を通り、体の中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えています。



② からだのバランスをとる

耳の奥は、からだの傾きや回転を感じる器官があります。そのおかげで、私たちは体のバランスを保つことができます。



耳あかは実は…みんなの耳を守っている！

◎ 耳の中（外耳道という細い道）が傷付かないようにしている

◎ 耳の中でばい菌が繁殖するのを防いでいる

◎ 虫が耳の奥まで入ってこないようにしている

だから耳そうじする時も、無理に全部取らなくても大丈夫です。



耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする



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き取るくらいに。



鼻をおもいきりかむ



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、バイ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。



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



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かきこえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



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。

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



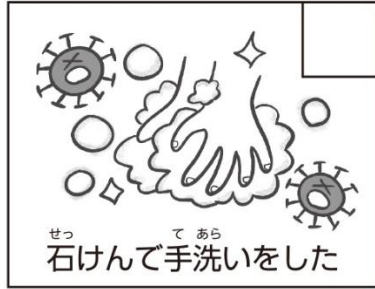
はやね はやお
早寝・早起きができた



まいにちあさ た
毎日朝ごはんを食べた



しょくご は
食後に歯みがきをした



せっ てあら
石けんで手洗いをした



げんき からだ うご
元気に体を動かした



とも なか
友だちと仲よくした

春休みの過ごし方「やっておきたいこと」



き ちりょう
気になるころの治療



み まわ せいり せい
身の回りの整理・整頓



びく くつ かくにん
服や靴のサイズの確認



か かせ
借りたものを返す



しんねんど ひつよう もの じゅんび
新年度に必要な物を準備

新生活に向けて
生活リズムを整えよう



おうちの方へ

年度末の配布物について

① 健康診断結果のおしらせ

6年生は3/18(月)、1~5年生は3/22(金)に「健康診断結果のお知らせ」を持ち帰ります。3学期に行った2測定(身長・体重)の結果と1年間の身長と体重それぞれの増減について記入してあります。身長や体重のバランスはどうか、伸び方はどうかなどに注意を向けて、数値をご覧ください。お子さんと一緒に1年間の健康生活を振り返る機会にしてください。

② 保健関係書類

6年生には、3/18(月)に学校で保管しておりました「安全カード」「保健調査票」「心臓病調査票・検診カード」を封筒に入れてお返しします。「心臓病調査票・検診カード」は、途中転入や精密検査対象などのお子様につきましては、本校で保管していない場合があります。この場合返却はできませんのでご了承ください。

1~5年生には、3/22(金)に「安全カード」「保健調査票」を封筒に入れてお返しします。新年度を迎えるにあたり、必要事項を春休み中にご記入ください。下記の文書をご確認いただき、記入漏れのないようご注意ください。封筒と書類にはクラスを記入する欄がありますので、新年度に新しいクラスを確認してからクラスを記入し提出してください。

提出日 4月10日(水)

安全カード

お子様が学校で病院受診が必要なけがをされた時、病気等で緊急に保護者の方に連絡が必要などきに使用するカードです。2年間使用します。2・4年生は新しい用紙と一緒に持ち帰りますので、今年度までのものはご家庭で処分をお願いします。

○緊急連絡先

連絡先が複数ある場合は順序をつけてください。

年度途中で連絡先が変わる場合は、すぐに学校へお知らせください。

○緊急避難時等の対応(裏面)

災害時等で授業を切り上げて下校する際に確実に受け入れができる所を記入してください。大勢が一斉に下校しますので、個々に連絡を入れることはできません。「その日によって帰宅先が違う」という場合は、学校で待機をしてもらいますので迎えにきてください。

○地図

学校から自宅までを記入してください。目印になる建物や店も記入してください。

保健調査票

1学期に実施する定期健康診断に向けての参考資料にしますので、正確にご記入ください。また、健康状態について医師(学校医)や学校(担任・養護教諭)に知らせたいことがありましたら「その他」の欄にご記入ください。予防接種で新たに実施したものがあれば追記をお願いします。この調査票は、卒業まで使用します。