

ほけんだより

令和5年3月17日
大宮第一小学校
3月号



いちねん つぎ
一年のしめくいと、次へのステップアップ!



いよいよ6年生は中学校へ、1年生から5年生は次の学年へとステップアップです。しめくりの大切なこの時期を、体調管理と生活リズムに気をつけて、元気に過ごしましょう。

そして春休みには、4月からの新しい生活を気持ちよくスタートできるよう、元気パワーをいっぱい充電してくださいね!

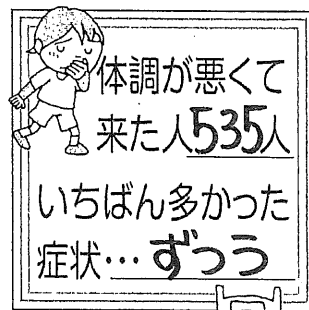
ねんかん ほけんしつ
1年間の保健室の

ようす
様子です!

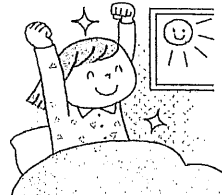
1年間の来室者数

2611人

今年もたくさんの人が保健室にきてくれました。けがや体調不良だけでなく、なんとなく来たという人、聞いてほしい話があるんだけど...という人もいました。保健室に来る理由はそれぞれでも、最後にはちょっと元気が出たり、がんばってみるか!という気持ちになってくれていたらうれしいです。



せいかつ かえ
生活リズムをふい返ってみよう!



☐ 早ね早おきが
できた



☐ 毎日3食を
きちんと食べた



☐ すききらいを
へらせた



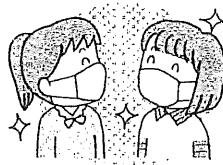
☐ 元気に
運動をした



☐ 外から帰ったあと
手洗いをした



☐ 大きなけが・
病気をしなかった



☐ 友だちと
なかよくすごした



☐ 食後はきちんと
歯をみがいた



☐ ぐあいがよくない
ところをなおした

いくつ〇が
ついたかな?

〇が9~8の人

バッチリ! 新学期も
この調子で!!

〇が7~4の人

おいしい! 〇が増えた
らもっと元気な毎日になるよ!

〇が1~3の人

ちょっと残念。〇を増やして今より元気アップを目指そう!



<保護者の方へ>

「けんこうのきろく」をもってかえります。

検査・検診が終わりしだい結果はお返ししてきましたが、再度、成長の様子の確認をお願いします。また、むし歯の治療や視力低下など必要なお子さんは春休みを利用して、医療機関での受診をお勧めします。

※6年生は「けんこうのきろく」と一緒に、「心臓検診カード」をお渡ししています。どちらも成長の様子の記録として大切に保管してください。



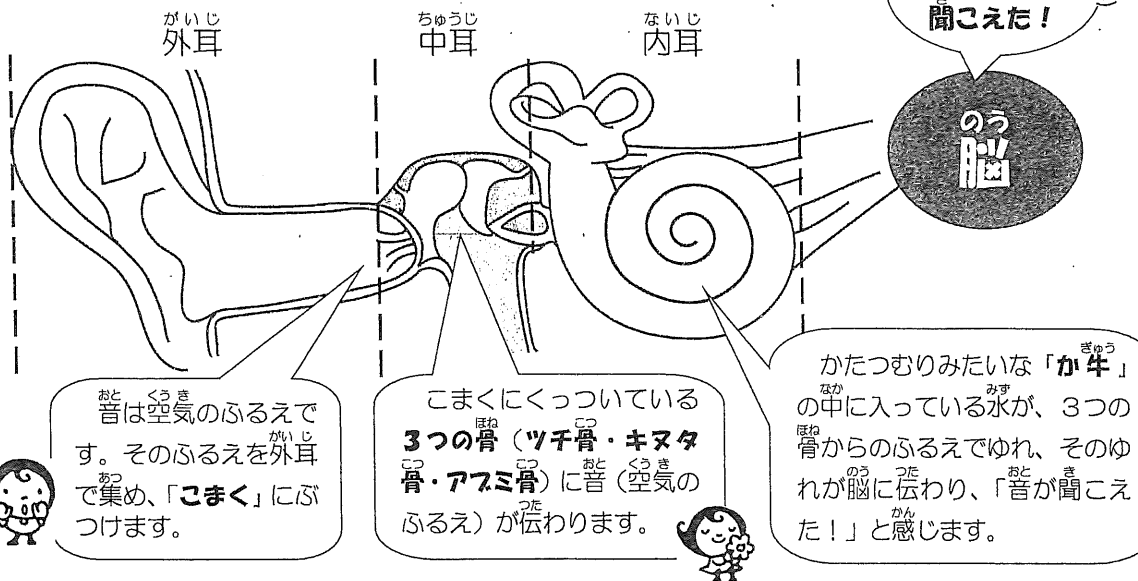
知ってる？
耳のはたらき



みみ たいせつ 耳を大切にしよう！

3月3日は「耳の日」でした。「3」が耳の形に似ているからです。
ふだんはあまり気にすることのない耳。でも耳のはたらきってとてもすごいですよ！
耳のはたらきには、「音をききとる」「音のする方向がわかる」だけでなく、じつは「体のバランスをとる」はたらきもあるんです！
こんなにたくさんの役割を持った耳。大切にしたいですね。

みみ 耳のしくみ 耳の中はとってもすごしくみだよ！



■どうぶつの耳 生きるための工夫がいっぱい！

ライオンの耳

小さいけど、狩りをする時に追いかける獲物に集中できるよう、前向きについています。

キリンの耳

敵が近づいたらすぐ逃げるため、広い範囲の音が聞こえるように、前・横・後ろといろいろな方向に動かせます。

ゾウの耳

暑い時にパタパタと動かして、体の熱を外へ逃がす役割もあります。うちわみたいですね。

みみ し 耳のことを知ろう 耳の不思議を知って大切にしよう！

みみ 耳の働き

音を聞く

耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

みみ 耳のフシギ



みみ 耳あかは自然に出てくる？

耳あかは、耳の穴（外耳道）にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。

耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

みみ 耳がツーンとするのは？



みみ 耳を守る

耳の近くで大きな音・声を出さない

耳のそばをたたかない

耳をさわりすぎない