

げんきっこ

2026・3・2 上戸祭小保健室 No. 13

3月は1年間のまとめの月です。自分の身長がどれくらいのびたか、健康に過ごせたかを振り返ってみましょう。今のクラスで過ごす日々を大切に、毎日をえがおで過ごしてくださいね。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

どこチェックできたかな？

5～6こ…自分の健康を自分で守れました。来年度もこの調子でがんばろう！

3～4こ…健康に気をつけてすごせました。来年度はめざせレベルアップ！

0～2こ…今年は元気にすごせたかな？来年度特にながらにがんばるものを1こ決めよう！



保健室から借りたハンカチ・ほれいざいがいないか確認してください。お家でも確認をお願いします。もしあったら保健室にもどしてください



みみの健康チェック!

ひとつでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



□ 耳鳴りがする



□ 聞こえが悪い



□ 耳が痛い



□ めまいがする



3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう



筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか? すごく簡単な方法です! まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか? これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



クラっとした…こんな時どうする

とつぜん立ち上がったら、めまいがした…お風呂から上がったらクラっとした…なんて経験がある人も少なくないかもしれません。クラっとしてすぐになおるのであれば問題はありませんが、めまいが続いたり何度も起こったりする場合はのうひん血(起立性低血圧)かもしれません。のうひん血は体調が悪い時やきんちょうしている時に起きやすいものです。特に卒業式・卒業式練習のある5・6年生は注意してくださいね。



もし、めまいがしたら…



足をクロスさせ、
足のうらで地面をおす



しゃがんで
お腹に力を入れる



いすに座り、
頭を低くする

のうひん血は、悪化するとたおれてしまうこともあります。くらっとしたら無理をせずに座ったり横になったりしましょう。

周りにはいる人は、落ちついて大人を呼んでください。