

ほけんだより

緑が丘小学校 保健室
令和5年3月



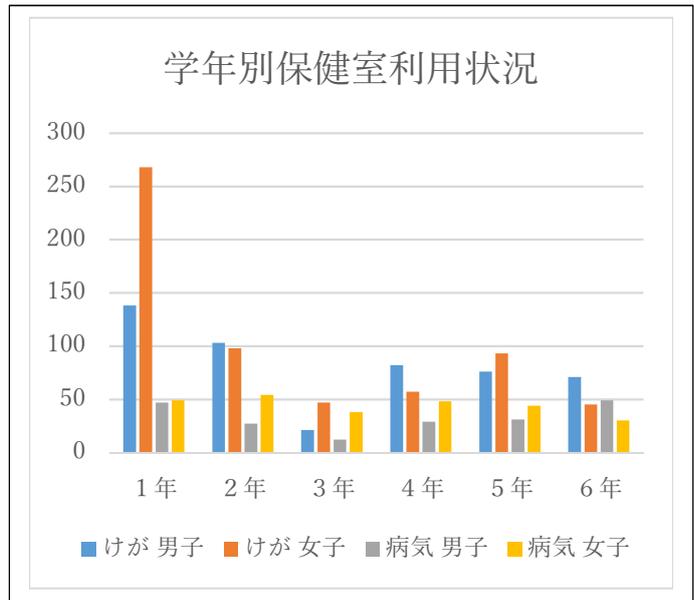
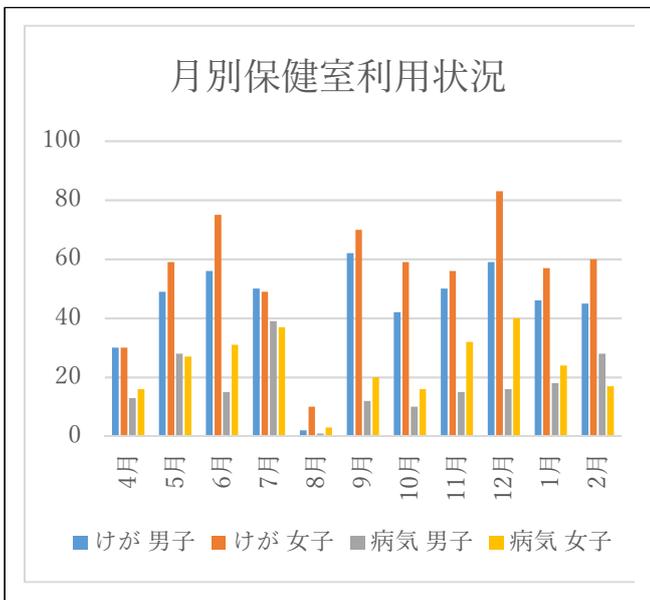
3月のほけん目標
・1年間の健康生活の
反省をしよう。

今年度は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの両方の流行がありました。新型コロナウイルス感染症が出てきてから、3年ほどインフルエンザの流行は無かったのですが、今年度は、1月から2月にかけて、大流行でした。今後、マスクの着用が緩和され、どのようになるか心配ですが、一人一人が健康に過ごせるように心がけましょう。



1年間の保健室利用状況 (2月20日現在)

保健室に1年間でこれだけのみなさんが来ました。みなさんは健康に過ごせましたか？



今年度の保健室利用状況は、いつもの年より多くなりました。たくさん外で遊んでいる姿を見かけましたが、教室でのけがもとても多かったです。グラフを見ても分かるように、1年生の利用が多かったので、2年生になったら、けがをしないように、落ち着いた生活を送ってください。



わたしは誰だれでしょう？

01



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

わたしは…



みみ 耳

やくど 役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所、バランスをとっているんだよ。

03



わたしの中には、からだが一番小さな骨や、かたつむりがいる！

04



ことわざや慣用句では、「タコ」ができた、り、「壁」にあたりすることもあるよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたつ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」と伝えているよ。

●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする
●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
——知っていたかな？

3月3日は、「みみの日」です。あなたの耳も大切にしてくださいね

春休み中に、健康診断の準備をしよう。

特に、運動器検診の練習をしてください。「しゃがみこみ」は、練習によってできるようになります。

①前曲げ・後ろ反り



②片足立ち



③しゃがみこみ



④手を上に向けたまま腕を伸ばす



⑤手を上に向けたまま腕を曲げて



⑥両手をバンザイ

