

# ほけんだより 3月

令和3年度  
3月号  
船橋市立葛飾小学校  
保健室

はる ちか 春が近づいてくると気が明るくなったり、ワクワクしてきませんか？その理由の1つは「光」にあります。ひかり 光を浴びる時間が、長くなるほど気が明るくなり、短くなるほど気が落ち込みやすくなる傾向があるといわれています。

3月は学年最後の締めくくりの月です。新学年を気持ちよく迎えられるように最後のまとめをしっかりと行いましょう。

## 3月3日は耳の日 ～耳のこと知っていますか？～

おと 音はどうやって聞こえるの？



音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

みみ 耳が2つあるのはなぜ？



左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違っているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

みみ 耳の仕事って何？

①音を聞くこと。



音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。

②バランスを保つこと。



平こう感覚を感じとるよ。

ヘッドホンで耳が悪くなる？



大きな音で聞いていると聞こえが悪くなるよ。できるだけボリュームを下げよう。

### 耳あかの役目



外耳道の入り口にある皮脂腺、耳垢腺から出された液や皮脂と、外から入ってきたゴミがくっついたものが耳あかです。

耳あかの種類には、カサカサした「ふけ耳」とベトベトした「あめ耳」があります。

これは遺伝によるもので、日本人には「ふけ耳」が、欧米人には「あめ耳」が多いといわれています。

### 上手な耳そうじの仕方

耳の奥は傷つきやすく、取りにくい耳あかを無理に取ろうとすると、炎症などの原因になります。

自分で耳そうじをするときは入り口だけで十分。

取りにくい耳あかは耳鼻咽喉科でとってもらいましょう。



● 毎日のお風呂あがりに清潔なタオルで耳の入り口をふきます。

● 2～3週間に一度、綿棒を使って耳の入り口をそうじしましょう。

# 1. 朝ごはんを食べた？

	毎日食べた	…3点
	だいたい毎日食べた	…2点
	ときどきしか食べなかった	…1点
	まったく食べなかった	…0点

1ねんかん けんこうせいかつ はんせい  
**\* 1年間の健康生活の反省をしよう \***  
 しつもん こた ねんかん せいかつ ふ かえ  
 1~5の質問に答えて1年間の生活を振り返ってみよう。  
 こた こうけいてんすう かぞ まんてん てん がとれなかつた ひと  
 答えの合計点数を数え、満点の15点がとれなかった人は、どのようなところを直すか考えてみよう！

# 2. 早ね・早起きができた？

	毎日できた	…3点
	だいたいできた	…2点
	ときどきしかできなかった	…1点
	まったくできなかった	…0点

# 4. あいさつをした？

	毎日した	…3点
	だいたいした	…2点
	ときどきしかしなかった	…1点
	まったくしなかった	…0点

# 3. テレビやゲームは？

	ほとんど見ない・しない	…3点
	1日2時間以内	…2点
	ときどき2時間以上	…1点
	いつも2時間以上	…0点

# 5. 外遊びをした？

	毎日した	…3点
	だいたいした	…2点
	ときどきしかしなかった	…1点
	まったくしなかった	…0点

4月7日 から ☆ 1年間の保健室利用状況 ☆ 2月28日 まで

 けがをした人 <b>1839</b> 人	 病院に行った人 <b>59</b> 人	 体調が悪くなった人 <b>718</b> 人	 早退した人 <b>257</b> 人
-----------------------------	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

一番多かったけが

打撲(ぶつけたケガ)

一番多かった体調不良の理由

頭痛



けがをした場所TOP3

1位: 校庭

2位: 教室

3位: 体育館



保健室に来た人が多かった日

5月28日(金) 40人

～保護者の皆様へ～

1年間日々の子供たちの健康観察や定期健康診断の提出物等、ご家庭での様々なご協力をありがとうございました。来年度も引き続きよろしくお願ひいたします。