



令和5年3月
川添小学校
保健室



See you again someday.

3月に入り、少しずつ春が近づいているのを感じますね。今年度も残すところあと少し。6年生は中学生へ、1年生から5年生までは学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。

この1年、心と体は健康でしたか？いま、調子がよくなかったりけがをしていたりする人は、春休みのうちに病院を受診し、なおしておきましょう！



の保健目標「**耳を大切にしよう。**
1年間の反省をしよう。」

この1年間の生活を振り返り、チェックしてみましょう。

心も体も健康な1年を**す**ごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	<input type="checkbox"/> ともだちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した



3月3日は、数字の3が耳の形に似ていることから、「耳の日」になっています。

みみ 耳のはたらき知っていますか？

【はたらき：その1】音を聞く



からだの外の「耳かき」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。

【はたらき：その2】バランスをとる

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じ取っています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



みみ たい せつ 耳を大切にするためには？



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

【保護者の方へ】

来年度のアレルギー管理指導表を申し込んでいる方は、早めに病院受診をお願いします。この管理表は医師に記入してもらいますが、裏面の右下に保護者のサイン欄があります。忘れずに記入をお願いします。

また、学校の管理下でけがをして、スポーツ振興センターの用紙の提出がまだの方は、今年度中に提出をお願いします。

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどを
して医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？

