

# ほけんだより3月

平成23年3月  
高松市立塩江小学校



今年度も終わりに近づいてきました。今のところ本校ではインフルエンザにかかった人いません。これは、みなさんが手洗い・うがい・かんきをがんばっているからだと思います。このまま予防を続けて、3月も元気に過ごしましょう！



## 今月の保健目標

## 1年間の健康づくりをふりかえろう！

3月は学年のまとめの月です。自分の健康についても1年間のまとめをしましょう。早ね、早起きができましたか？朝ご飯は食べていますか？運動はできていますか？好き嫌いがなく、なんでも食べていますか？1年間の健康づくりを振り返って、どんなことができるようになったか、これからどんなことに取り組みればよいのかを考える月にしましょう。



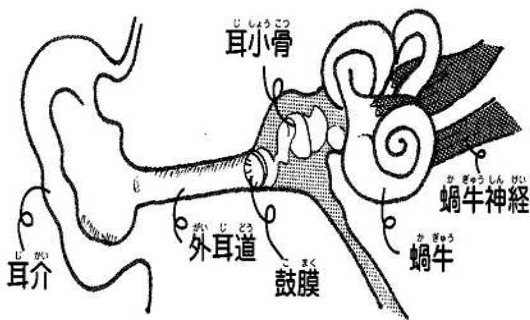
## もっと知りたい！耳のいろいろ

耳で体のバランスをとっている  
耳の奥にある「三半規管」というところが、体の

傾きを感じる

じとり、人はバランスをとることができます。  
トンネルの「ツーン」を直す方法  
車がトンネルに入ったとき、耳がツーンとした

こと  
と



んか？直すには、つばを飲んだり、口を大きく開け  
があります。

耳かきはほどほどに  
耳かきは気持ちいいですが、やりすぎはよくありません。耳あ  
かがたまったら、綿ぼうにベビーオイルを1滴たら

耳が聞こえるしくみ  
音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動は、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨（耳小骨）を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。

らいがおすすりめです。

### < 気になる耳の病気 >

- ・中耳炎  
こまくの内側にある「中耳」をいうところに、うみがたまる病気です。耳が痛くなり、熱が出ます。
- ・耳垢栓塞  
耳あかがたまって、固まってしまった状態です。耳が聞こえにくくなったり、耳鳴りがした

おなじ話をくり返して聞くと  
耳になにができる？  
イカ タコ エビ



# すくすくカードふりかえり

## かぜ・インフルエンザに負けない生活をしよう！

2月23日に全校生で、すくすくカードのふり返りをしました。かぜやインフルエンザに負けないための、手洗い、うがい、かんきや規則正しい生活の大切さを改めて学びました。

また、他の人にうつさないための「せきエチケット」を学びました。ウィルスが飛ぶ距離は、せきでは1.5m、くしゃみでは3mも飛びます。せきが出る時はマスクをつけ、マスクがないときはひじを曲げて口にあてましょう。



1ヶ月をふりかえって、これからがんばることを書きましょう。  
わたしは、なる時間が11時くらいから走り始めるの少しおそいです。これから中学生になるのははやく朝早く走り始めるようになりたいです。

中間チェック 2/18  
おうちの人からひとこともらいましょう  
朝ごはんをしっかりたべて朝うちが出来るようにがんばりましょう！

1ヶ月をふりかえって、これからがんばることを書きましょう。早くおきれないから、はかねいおぎをまいにちつつけたいです。かんきはいじからできたからこれにつつけていきたいです。

中間チェック 2/18  
おうちの人からひとこともらいましょう  
少しぬる時間を長くして、はやいはやいおぎが出来るようにがんばろう！！

### 飛んでいます スギ花粉

花粉症対策の基本は、とにかく花粉を避けること！

- マスクをつける  
マスクの中のガーゼをしめらせておくで効果大！
- 帽子をかぶる  
髪の毛に花粉がつかないように
- メガネをかける  
顔とのあきまがせまいものが良い。専用のものも売ってます！
- コートを着る  
素材の隙に花粉がつくのを防げます
- 室内に入るときに  
頭や洋服についた花粉を払い落とそう
- 周囲の人達の協力も必要です

こまめにうがい・手洗い  
洗顔・洗眼  
とにかく花粉を洗い流そう  
かぜをひかないように注意しよう  
症状が悪化します  
かぜだか花粉症だかわからない！  
もうぐちゃぐちゃ...

薬を服用する際は、決められた用法・用量を守って服用するようにしましょう

### 4月から6月 1年間の保健室・利用状況 ☆ 28日まで

<p>けが</p> <p>246</p>	<p>病院へ行った人</p> <p>8人</p>	<p>病気</p> <p>124</p>	<p>早退</p> <p>20人</p>
----------------------	--------------------------	----------------------	----------------------

けががもっともおおかったのは、9月です。夏休みあけに運動場でたくさん遊んでいたからだと思います。

病気がもっともおおかったのは、10月です。季節の変わり目で、体調をくずしたのだと思います。

けがも病気も昨年より減少し、元気に過ごせた1年間でした。