

# ほけんだより 3がっ

平成 29 年 3 月 1 日  
愛川町立高峰小学校  
保健室

## またひとつ、元気にステップアップ…新しい生活へ

卒業をむかえる6年生のみなさん、進級をむかえる1年生から5年生のみなさん、本当におめでとうございます。時がたつのは早いものですが、みなさんの成長にはおどろかされます。一人ひとり、1年前をふりかえると、いろんな「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。

それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ。新しい生活の中で心も体もさらにステップアップし、成長していけることでしょ。う。そのためには、病氣やけがをせず『元気』でいることが欠かせないーこれを忘れないでてください。そして「病氣にならないためには?」「けがをしないためには?」この1年間、学校で学んできたことを思い出してくださいね!

### 1年間の生活をふりかえって… できていたら□にチェックを入れよう!

<p><b>生活習慣面</b></p> <p><input type="checkbox"/> はや はや 早ね早おき</p> <p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事</p> <p><input type="checkbox"/> てきどな運動</p>	<p><b>せいけつ面</b></p> <p><input type="checkbox"/> はみがき</p> <p><input type="checkbox"/> てあらうがい</p> <p><input type="checkbox"/> ハンカチティッシュ</p>	<p><b>こころの健康面</b></p> <p><input type="checkbox"/> おはよう!</p> <p><input type="checkbox"/> げんきにあいさつ</p> <p><input type="checkbox"/> 友だちと仲良し</p> <p><input type="checkbox"/> ストレスの解消</p>
--	---	--

いよいよ来月から学年が一つ上がりますが、何か忘れていないか、この一年をふり返ってみてください。例えば春の健康診断の後、お知らせをもらったけど、まだお医者さんにみてもらっていない人はいませんか? 春休みを利用してぜひ受診してくださいね。病院には行ったのに、その結果を学校に提出していない人も早めに保健室までお願いします。それから、友だちにもものを借りたままになっている人、けんかしたまま仲直りができていない人はいないのでしょうか? すべてをスッキリすませて、新年度をむかえてほしいと思います。

## みみ 耳のデコボコに「ふかい」意味がある? いみ

わたしたち人間の耳は平らではなく、デコボコ(ひだ)がありますね。実はこのデコボコが、耳の主な役割である「音を聞く」ことに役立っているのです。

耳が体の外側に出ているのは、まわりの音を集めやすく、聞き取りやすくするためといわれています。そこにデコボコがあることで、特に上下方向でどこから音が聞こえてくるのかがよくわかるようになっています。実際に、帽子をかぶったりして耳のデコボコをおおった状態で音を聞く実験をすると、聞こえ方が変わってくるそうです。

ちなみに、左右方向からの音は、耳が左右にひとつずつあることでわかるようになっています。よくできていますよね!

### 綿棒で耳の入口を軽くするだけでOK

がる〜、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。



### 月1~2回でOK

っい、やりすぎちゃう~

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのですが、やりすぎはNGです。



### 3月3日は耳の日



## 正しい耳掃除



#### カサカサさん



耳かき棒OK

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

#### ベトベトさん



綿棒のみ

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

## ほけんしつ 保健室からのお願い

- ★保健室から貸し出しをした体操着や洋服、うわばきがありましたら返却をお願いします。
- ★使用できそうな体操着や洋服、うわばきがありましたら保健室に寄付していただけると助かります。特に男の子のズボン、20cm~23.5cmのうわばき、赤白帽、ハンカチ、大歓迎です!