

ほけんだより 3月

令和6年3月12日
手良小学校 保健室

3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、かぜをひかないようにしましょう。そして、1年間たくさんのことに挑戦してがんばってきた手良小学校のみなさん！春休み中は、心と体をリフレッシュさせて、また元気に新年度を迎えましょう！
6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！いつも元気と笑顔をありがとうございました！！



春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



る ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



あ ストレスがたまっていないですか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。



★耳についてのお話★

耳がふたつある理由

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。
耳は何個？
みんな二つありますね。
どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気がケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



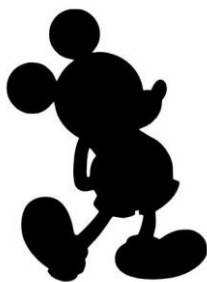
耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK

★靴のサイズは合っていますか?★

靴が合っていないと足・指が変形してしまい、歩き方も悪くなってしまいます。歩き方が悪くなれば、足のトラブル、身体にも悪影響をおよぼします。靴が原因で起きる身体のトラブルは、足や指足の痛みや疲れ、姿勢の悪化、慢性的な痛み、腰痛など、将来の健康寿命と密接に関わっています。春休み中にお子さんの靴や上履きのサイズをご確認ください。



★今年度のハピスマタイム★



今年度のハピスマタイムは「心身の健康の保持増進」を目的に、様々な活動を行ってきました。中でも、全校でのジャンボリミッキーのダンスは大人気となり、授業や行事など、様々な場面で子どもたちが踊ってくれました。

ハピスマタイムとは、ハッピー（幸せ・楽しい）でスマイル（笑顔）になるための時間のことです。来年度も、みんなで楽しく活動し、心身の健康の保持増進ができるように取り組んでいきます!!

★7つのまちがいをさがそう★

