

3がっ ほけんだより

令和3年 3月3日
第24号 保健室

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。

3月は、1年の締めくくりの月です。

1年間の学年のまとめやふり返りをして、次の学年に積み残しがないように、がんばっていきましょうね。



3月3日は「耳の日」。多くの人が、耳を大切に

ようにという願いをこめて作られた記念日です。

数字の「3」と耳の形がにていることから、3月3日になりました。今日は耳の話です。

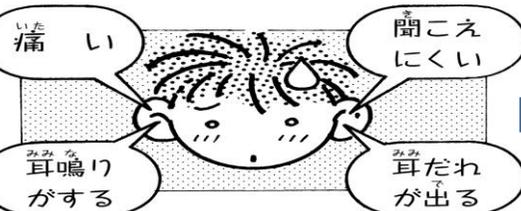


〜耳を大切にするためには、こんなことに気をつけよう!〜

<p>耳あがをとろう</p> <p>2〜3週間に1度はきれいに、きずつけないように、そーっととる</p>	<p>鼻水は片方ずつかむ</p> <p>耳がつんとしないよ</p>	<p>耳もとで大声を出さない</p> <p>こまががやぶれることがあります</p>	<p>ヘッドホンをしたまま寝ない</p> <p>ヘッドホンを大音量で聴くのは聴力低下の原因にもなります</p>
---	--	--	--

大切な耳

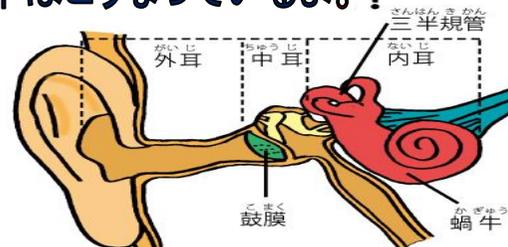
こんな症状はありませんか？



耳が痛かったり、耳がおかしいなど思ったら耳鼻科へ来てください。



耳の中はこうなっているよ!



耳の仕事って何？

①音を聞くこと。 ②バランスを保つこと。

音の種類、方向、強弱などを聞き分けるよ。

へいこう感覚を感じとるよ。

1年間のチェック項目

下の口内の数字に、できたことは○、できなかったことは×、どちらともいえないことは△を書き込んでね。さあ、あなたはどれだけできたかな？

チェック項目は、全部で12コあります。○の数が6コより少ない人は、気分を切り替えて新学期からしっかり頑張らしましょう！

学校で

<p>ハンカチ・ティッシュはいつも持っていましたか？</p> <p>1</p>	<p>友だちとなかよくできましたか？</p> <p>2</p>	<p>けがをしないように注意しましたか？</p> <p>3</p>	<p>毎朝、遅刻せずに学校にきましたか？</p> <p>4</p>
---	---------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

<p>食べた後かならず歯みがきをしましたか？</p> <p>8</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べましたか？</p> <p>7</p>	<p>朝ごはんをきちんと食べましたか？</p> <p>6</p>	<p>予習・復習はできましたか？</p> <p>5</p>
-------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

家庭で

<p>お風呂は、毎日入りましたか？</p> <p>9</p>	<p>早寝・早起きはできましたか？</p> <p>10</p>	<p>あいさつは大きな声でできましたか？</p> <p>11</p>	<p>人がいやがることはしませんでしたか？</p> <p>12</p>
--------------------------------	---------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

地域で

