

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
旭東小学校保健室

3月に入り、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。

今月は学年最後の月ですね。一年をしめくくる大事な時期です。最後まで気を引きしめてがんばりましょう。

3月3日は耳の日

耳のはたらき

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」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】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。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。



耳あかにも役割があります

- 細きんから耳を守る。
- 虫が入るのを防ぐ。

耳そうじは耳の入口をやさしくなぞるくらいで十分！

3月の目標

ほけんもくひょう 保健目標	<ul style="list-style-type: none"> 耳に良い生活をしよう。 1年間の健康をふり返ろう。
あんぜんもくひょう 安全目標	<ul style="list-style-type: none"> 安全生活のふり返りをしよう。

いい歯のコーナー
その飲み物のさとうの量、知ってる？

みんながいつも飲んでいるジュースにはどれくらいさとうが入っているかな？
1日にとるさとうの量は25gくらいが良いと言われています。
ジュースを飲むときには気を付けてみましょう。

ショートケーキ切れ
やく約30g

炭酸飲料 約 55g	オレンジジュース 約 22g	スポーツドリンク 約 27g
お茶 0g	みず水 0g	

ジュースのみすぎ注意！

病気・けがの予防に！

大切な『見直し』『ふりかえり』

4月からは新しい生活がスタートします。その準備のひとつとしてやってほしいのが、「健康面の見直し・ふり返り」です。
この一年で病気やけががあった人も多いと思います。どうして病気やけがになったのか考えて、病気やけがを防ぐことが大切です。