

3月 保健だより

芝生小学校 R5.3

3月は1年のまとめの月です。この1年間、いろいろなことを経験し、心も体も大きく成長したと思います。進学や進級に向けて、今の学年での楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。引き続きしっかりと体調管理をして、元気に過ごしましょう。



3月3日は耳の日です!

耳について考えたり大切にしたりする日であるとともに、難聴や言語障害をもつ人たちの悩みを少しでも減らそうという思いを込めて昭和31年に制定されました。



耳のはたらき ① 音を聞く

音を聞いて周りの様子を知ったり、相手が何を言っているのかを確認したりしています。空気のふるえを「耳介」でとらえ「外耳」「中耳」「内耳」を通して脳に伝わることで「音が聞こえた」と分かります。



耳のはたらき ② バランスをとる

耳の奥にある「三半規管」というところで体のかたむきや回転を感じとり、その情報に合わせて手や足を動かして、体が倒れないようにバランスを保っています。



保健室利用状況 (R3.4.9~R4.2.28)

朝ごはんを食べていない、寝るのが遅いなどの理由で、午前中に頭が痛くなったりお腹が痛くなったりする人が多いです。生活リズムを整えることで体調がよくなり、けがも減らせます。

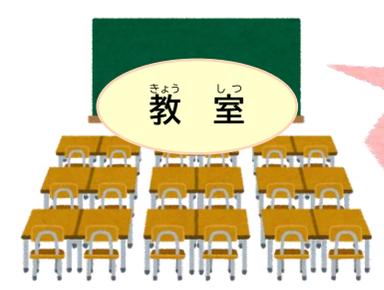
保健室を利用した 人数 495人	けがをした人数 363人	体調が悪くなった 人数 132人	けがが多かった月 10月
---------------------	-----------------	---------------------	-----------------

保健委員会で「芝生小けがマップ」を作りました!



保健委員会では4月から起こったけがについて調べ、芝生小のけがマップを作りました。また、けがをしないために気をつけることや危険を減らす方法についても考えました。

多かったけがの種類	けがが多かった場所	けがが多かった部位
1位 すりきず	1位 運動場	1位 ひざ
2位 だぼく(うった)	2位 教室	2位 手・指
3位 ねんざ(ひねった)	3位 体育館	3位 ひざから下



教室の中で走ったり、まちがったすの座り方をしたりしていると、転んで頭を打ってしまうよ。



走ったりふざけたりしていると友達や壁にぶつかったり、階段を踏み外したりすることもあり、とても危ないよ。



おにごっこやボール遊びは広いところでしよう。また、遊具は正しく使おう。

1年間の健康生活をふり返りチェックしてみよう!

みなさんは自分の健康にどのくらい気をつけて生活しましたか? これまでの生活を振り返り、できなかったことやもっと頑張りたいことがある人は今日からできるようにがんばろう!

- 早ね早おきをした
- 手洗いうがいをした
- 朝ごはんを食べた
- ごはんのあとに歯みがきをした
- 天気のよい日は外で元気に遊んだ
- 毎日ハンカチとティッシュを持ってきた