



# 3月 ほけんだより

令和6年3月8日 奥小学校 保健室



## 健康生活の反省をしよう!

あたたかくなった日差し、ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風、もう春のおとずれかな?と思ったら、また寒くなってきましたね。寒暖差の影響で、体調を崩しやすくなっています。天気や気温に合わせた服装を心がけましょう!

3月は1年のまとめの月であり、次の学年に向けての準備の月でもあります。この1年、ケガや病気をすることなく、元気に過ごせましたか?お友達と仲良く過ごすことができましたか?この1年、みんなとても大きくなりました。体だけでなく、人を想う心、人に優しくする心、人の気持ちを考えることができる心...心も大きく成長しましたね。3月18日(月)には修了式があります。今年1年の体と心の健康を振り返り、みんなで元気に今年度を終わられるようにしましょう!



3(み)3(み)の言葉と、「3」の形が耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日になったそうです。また、電話の発明者「グラハム・ベル」の誕生日でもあるそうです。

## 耳のはたらき

### ①音を聞く



耳に入ってきた音を脳へ伝えます。耳がラッパのような形をしているのは、まわりの音を集めるためです。顔の両側に2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。

### ②体のバランスをとる



耳の奥にある内耳では、回ったり、歩いたり、走ったり...などの、体のいろいろな動きを感じとり、その情報を脳へ伝えて、バランスをとっています。

## 耳を大切にするために...



耳の近くでさげばない!



たたかない!



ひっぱらない!



ふざげない!

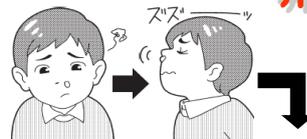


耳の掃除をしすぎない!

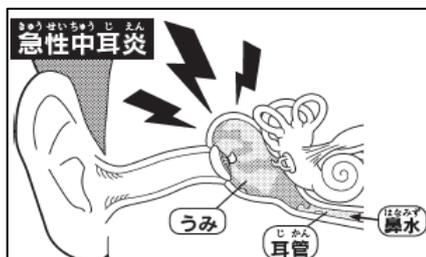
## 勢いよく、鼻水を吸い込むと...

耳と鼻は、耳管を通じてつながっています。鼻水を勢いよく吸い込むと、耳管を通じて中耳にも鼻水に含まれる細菌が入り込むことがあります。急性中耳炎は、かぜをひいたときに、中耳に細菌などの病原体が入り込んで起こることが多いのですが、鼻水を吸い込むと、鼻水に含まれる細菌が中耳に入って、急性中耳炎になることもあります。鼻水は吸い込まずに、こまめにかんで外に出すことが大切です。

## 鼻をかむときは...



鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさぎ、反対の鼻の穴から小刻みに息を出して、やさしくかみましょう!



# 避難訓練・煙体験・消火器訓練

火災の際には、姿勢を低くして煙を吸わないように逃げることで、火災が発生したことを、大声で周りに知らせる練習をしました。



2年 名前 大岩れお

- 火災ひなん訓練の事前学習は 真剣に学ぶことができましたか？ ○をつけましょう。  
( よくできた できた あまりできなかった ぜんぜんできなかった )
- 「おかしもち」の「も」と「ち」は、何の類文字でしょうか？ ( )に書きましょう。  
「お」おさない 「か」かけない 「し」しゃべらない 「も」( もじ ) 「ち」( ちぢ )  
ない。
- 火災のとき、火のほかに、何に気をつければいけませんか？ ( )に書きましょう。  
火災では、火のほかに、毒をふくむ( けむり )に気をつける。
- 火災のとき、火やけむりはどの方向に すみやすいですか？ ○をつけましょう。  
( よこにひろがる 上にあがっていく 下にたまる どこにもすまない )
- 火災のとき、毒をふくむけむりをすわないように、どこをおさえてにげますか？  
火災では、けむりをすわないように( くちど )は おさえる。
- 火災ひなん訓練の学習をして、わかったこと、これからの生活で気をつけたいことを書きましょう。  
でんきとこんせんしにきをつけていしこれからはこい  
でんきにまうつきたいです  
ふだんから、ほりりがたまっていないか   
気をつけることがだいじですね。

0年 名前 ほすけ

- 火災ひなん訓練は真剣に学ぶことができましたか？ ○をつけましょう。  
( よくできた できた あまりできなかった ぜんぜんできなかった )
- ハンカチをもってこることができましたか？ ○をつけましょう。  
( もってきた わすれちゃった 明日からかならずもってこる！ )
- 火災ひなん訓練で、学んだこと、気づいたこと、おどろいたことを書きましょう。  
ハンカチをもちこまのて  
かたこと  
けむりた いけよど本物の  
けむりは、どくが入、こいる  
からをうけたいです
- 火災ひなん訓練をして、これからの生活にいかしたいこと、もっと知りたことを書きましょう。  
こまのてハンカチをもちこま  
のていしこい  
おかしもち  
  
毎日ハンカチを持、てきているお!  
いつでもポケットに入れておこう。

2年 名前 ほけい

- 火災ひなん訓練は真剣に学ぶことができましたか？ ○をつけましょう。  
( よくできた できた あまりできなかった ぜんぜんできなかった )
- ハンカチをもってこることができましたか？ ○をつけましょう。  
( もってきた わすれちゃった 明日からかならずもってこる！ )
- 火災ひなん訓練で、学んだこと、気づいたこと、おどろいたことを書きましょう。  
消火器は、水の5m前から、火をい  
くということか、はじめで矢のた  
のて、よかつたて、お知らせに、  
いけ時は、すはやくこうどうでま  
から知らたて
- 火災ひなん訓練をして、これからの生活にいかしたいこと、もっと知りたことを書きましょう。  
ちゃんと、消火器が、おる場所を  
てよ、本当の時は、おきたた  
た110  
  
落ちついて、すばやくしけんに行き  
できたかな。ふだんから消火器のいちも見ておこうね。



し 自 発 や、  
て 宅 生、コ  
み だ す、コ  
で も ン セ  
は コ ン セ  
ン 災 セ  
ト に  
か セ ン  
ガ ン 溜  
で ト 熱  
し の そ  
よ 安 う  
う 全 て  
か 確 す  
？ 認 こ  
を り  
ご っ

サンキュー♡ グラッツエ♡  
ありがとう  
ひとりひとり、体と心の健康について  
勉強し、振り返ることができましたか？  
3月9日は『サンキューの日』です！  
お世話になっている、お家の人、先生、  
友達に感謝の気持ちを伝えることができ  
ると、いいですね！ カムサハムニダ♡  
メルシー♡ シエイシエイ♡

この1年、ほけんだよりを読んでくれてありがとう  
ございました！長く続いたコロナ禍が明け、2、3年  
生にとっては、コロナ禍じゃない普通の学校生活が  
初体験だったかもしれませんね。ひとりひとりのお  
顔を見ながら、声を聞きながら過ごせる日常が、こ  
んなにも嬉しいことか、強く感じることができました  
！どんな場面でも一生懸命がんばる奥小のみ  
なさん、これからも、「自分の心と体を大切に！周り  
の人の心と体を大切に！」4月からはじまる新年  
度も、おもいっきり成長しましょう！