



3月号

あおぞら



暖かい日が少しずつ増えてきました。この1年、楽しいことも苦しいこともいっぱいあったと思います。3月は学年の締めくくりの月でもあります。1日1日を大切に健康に過ごして、春には新しいステップを踏み出しましょう。

3月3日は「耳の日」

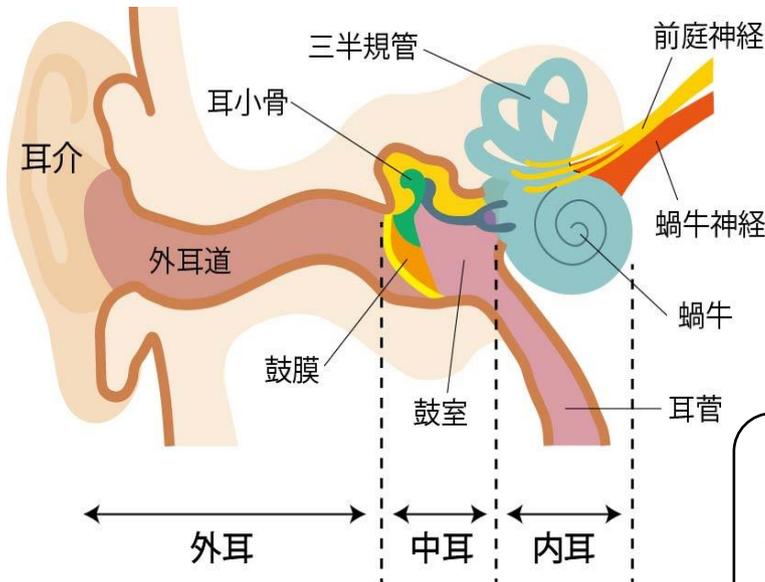
～耳の「しくみ」と主な「はたらき」～

耳のはたらき①音を聞く

空気のふるえを体の外に出ている「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体のバランスをとる

耳の奥にある「前庭」「三半規管」で体が回ったり、ななめに傾いたりしたことを感じ取ります。その情報にあわせて手や足を動かし、バランスを取っているのです。



そして...+α情報!

*耳と鼻はつながっている...!



みなさんが耳や鼻の病気になったとき、診てもらうお医者さんは「耳鼻科」の先生ですね。耳と鼻は、同じお医者さんが診てくれるのです。

私たちの体は、目に見えているところだけでなく、つながっています。鼻を大切にすることは、耳も大切にすることにつながります。耳のはたらきと合わせて覚えておいてほしいと思います。



自分の体を大切に

保健室

1年間の記録



1年間の保健室来室状況について集計結果を出してみました。特に病気で来た人が多く、病気の中で最も多かった症状が「頭痛」です。次に「気分不良」でした。睡眠不足や朝食を食べていないなど生活リズムの乱れにより、体調不良を起こす生徒が多くいました。ケガの種類で一番多かったのは「擦り傷」でした。自分の健康・安全は自分でしか守れません。また、体は1つしかありません。自分の健康に興味を持ち、毎日頑張っている自分を褒め、来年度も健康に学校生活を送ることができるよう願っています。

★1年間の保健室を振り返ってみよう！

★1年間に保健室に来室した人数は？

1147人

★病気の種類は？

- 1位 頭痛
- 2位 気分不良
- 3位 腹痛

★病気で来室した人数は？

792人

★けがで来室した人数は？

297人

(その他の人数 相談等)

★けがの種類は？

- 1位 擦り傷
- 2位 打撲
- 3位 突き指

※2月下旬までの集計です。

サンキューの日
「ありがとうを伝えよう」



3月9日は…サンキューの日「ありがとうを伝えよう」

体調不良やけがで来る人はもちろん、相談に来る人、保健委員さん、清掃担当さん、おしゃべりに来る人など…たくさんの生徒が保健室を利用しました。

一緒に悩んだり、たくさん笑ったり、今年も多くの出会いがあり、楽しい日々でした。みなさんからたくさんの元気をもらって過ごすことができました。ありがとうございました♪

3年生の皆さんはもう少して卒業です。1・2年生の皆さんは進級ですね。みなさんの心と体は大きく成長している時期です。自分の身体を大切に元気に過ごしていけるように願っています★

