

ほけんだより

3月

おおさかしりついくわしょうがっこう ほけんしつ れいわ
大阪市立育和小学校 保健室 令和3(2021)3月1日
この1年間で

健康に過ごすための習慣は身についたかな?



手洗い



うがい



歯みがき



好き嫌いせずに食べる



早寝



早起き



朝ごはん

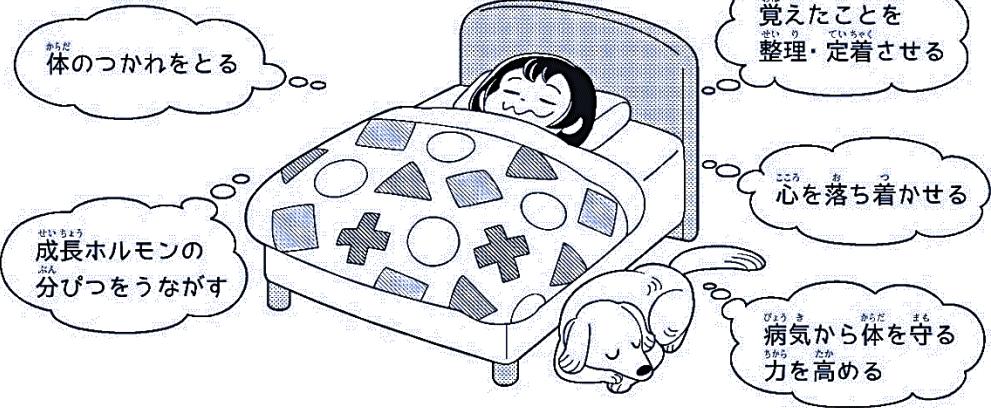


すっきり排便

春休みのあいだに、
体調をととのえてお
きましょう。
心と体、どちらも
元気に4月をむかえ
られますように。



☆☆「すいみん」の役割☆☆



人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまいます。毎日しっかりとねむるために、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが大切です。

©少年写真新聞社 2021

姿勢が悪くなっていますか？

背中を丸めていると、首や肩、腰の筋肉に負担がかかります。

ノートなどに目を近づけ過ぎると、視力の低下につながります。



正しい姿勢

いすに深く腰かけて、背筋を伸ばす。

ノートなどから目を離す。



意識して、姿勢を正すようにしましょう！

©少年写真新聞社 2021

3月3日は耳の日

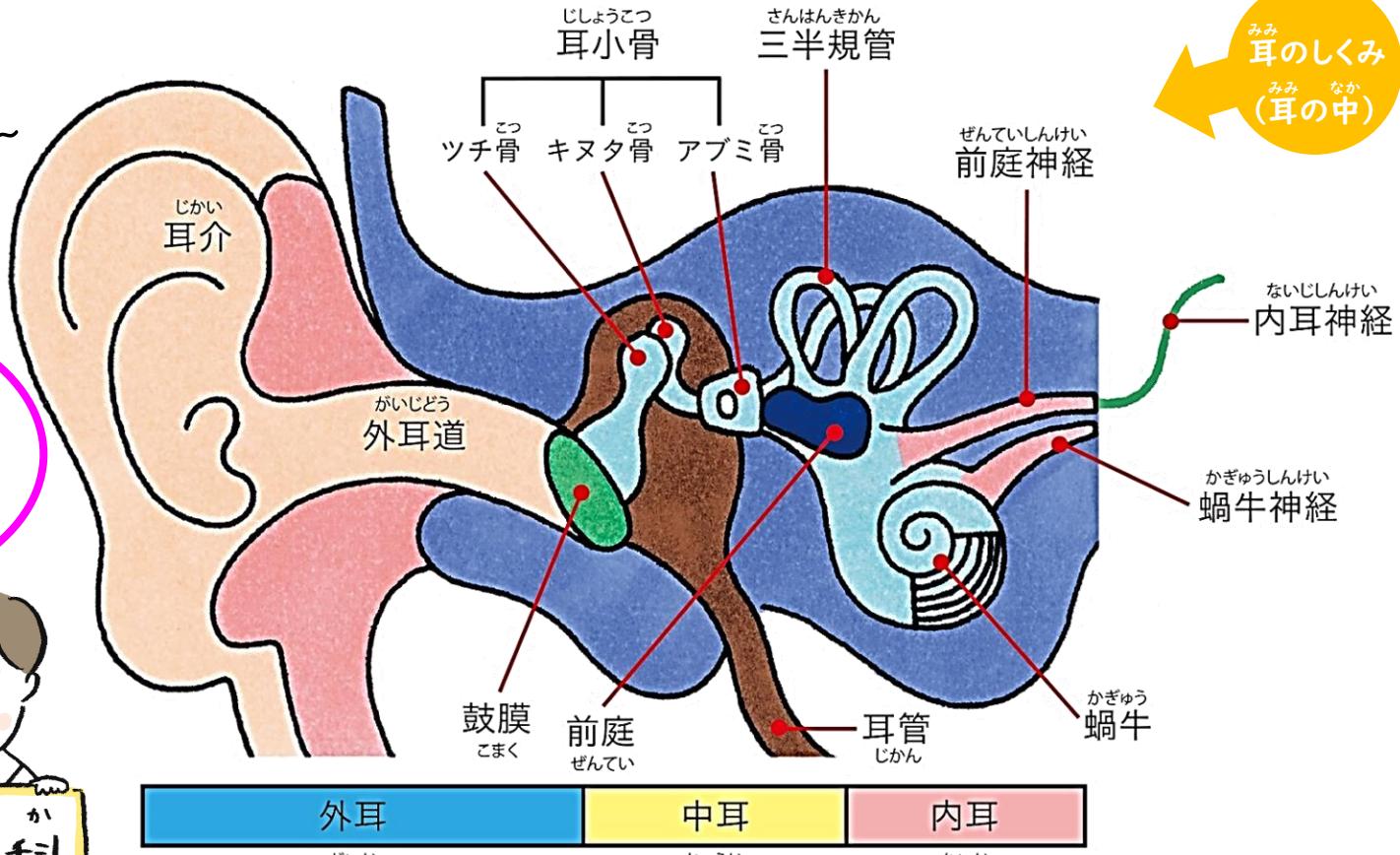
~耳の「しくみ」と「はたらき」を知ろう!~



耳の中ってふしぎ!
耳と鼻はつながっているんだよ!

そうだね。だから同じ
お医者さんがみるんだ
よ。耳も鼻も、大切に
しようね!

耳鼻科



みみ
耳のしくみ
みみなか
(耳の中)

耳の
はたらき
1

音を聞きとる

私たち耳で音を聞いて、まわりの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。

[音の伝わり方]

①耳介で音を集めます。

②音は耳の穴から外耳道をとおり、鼓膜がふるえます。

③ふるえが耳小骨に伝わり、耳小骨もふるえます。

④耳小骨のふるえが蜗牛の中にある「リンパ液」をゆらし、

このゆれが信号に変わります。

⑤信号が神経を伝わって脳に届くと

「音が聞こえた」と感じられます。



耳の
はたらき
2

からだ 体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の『回転』や『かたむき』を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わると、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっているのです。



~保護者の方へ~

新年度を健康にスタートさせるために、治療が必要であれば、受診をお願いします。

また、スポーツ振興センター等の申請書類があればご提出ください。卒業後、徴収金口座に給付金が振り込まれることがあるかもしれませんので、私学等に進学される児童保護者様方につきましても、令和3年7月頃までは、口座はそのまま残してくださいますようお願い申しあげます。