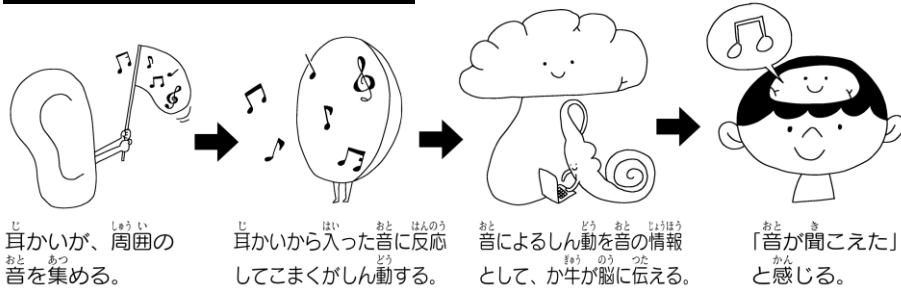




みみ たいせつ 耳を大切にしよう ~3月3日は耳の日~

★音が聞こえるしくみ



★耳のやくわり

\*音を聞く

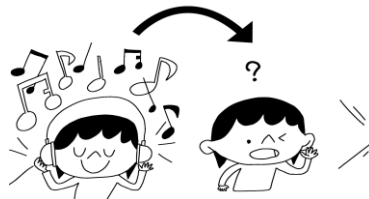


\*バランスをとる



★大きな音で聞いていると...

耳の奥には「有毛細胞」という音を感じる部分があります。ヘッドホンなどで大きな音を聞いていると、有毛細胞が傷つき、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなります。



2月の馬橋小は、インフルエンザに感染した人が多くいました。インフルエンザB型と診断された人が多かったです。今週に入り、感染者は落ち着いていますが、油断は禁物です。感染症対策をし、病気に負けない体づくりをしていきましょう。



今年度の保健室の様子



2月22日(木)までの保健室の利用状況をまとめました。

病気の件数

723件



“気持ち悪い”と訴えて来室する人が一番多くいました。次に”頭痛“が多かったです。

けがの件数

1292件



“打撲”で来室する人が一番多くいました。次に”すり傷“が多かったです。

来室者が多かった曜日

病気：火曜日  
けが：木曜日

来室者が多かった月

病気：6月  
けが：7月



けがの件数は、昨年度は1615件だったので、減少しました。大きなけがが発生しないように、落ち着いて学校生活を送るようにしましょう。

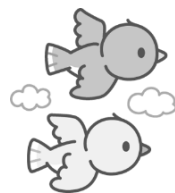


ねんかん けんこう 1年間 健康にすごせましたか？ けんこう かいだん いっしょ いっほ 健康の階段を一緒に一歩ずつ！



かんきょう が かわったり 新しいことが始まったりする4月に向けて、健康とはどんなものか、もう一度、家族で考えてみましょう。

小学生の時期は、今この時期でなければできないことばかりです。1日1日の生活を大切に、健康な体の土台を一緒に作っていきましょう。



6. こころを育てよう！

色々な物を見たり聞いたり体験したりして、こころの世界を広げましょう。

5. 友達、家族を大切に！

成長とともに色々な悩みも増えてくる時期です。何でも話し合える友達、家族、先生など、身の回り的人達は宝物です。



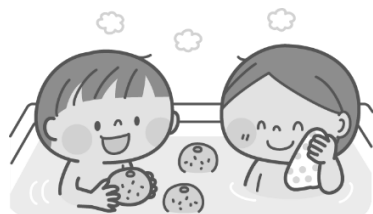
4. 自分の体を知ろう！

どんどん成長する自分の体をじっくり見つめてみましょう。自分の体を知ることが、健康への第一歩です。



3. 生活リズムを大切に！

勉強に遊びに忙しくて時間が足りないくらいですが、だからこそ生活リズムを大切にしましょう。



2. 睡眠を十分に！たっぷりとうろう！

成長ホルモンは眠っている間に一番多く出ると言われています。また、睡眠は体や脳を発達させるばかりでなく、リフレッシュさせるためにも大切なものです。睡眠をもっと大切にしましょう。

1. 何とんでも、食事は健康のもとです！

子ども時代は、成長や健康の基礎を作る大切な時期です。バランスのとれた食事は、体ばかりでなく、こころも健康にします。

