

3月のほけんだより

R5年3月/日
室生中学校
保健室



暖かくなってきた白差し、ふくらんできた木の芽、冷たいのやわらいできた風、何となく心がワクワクするような気持ち。春はもうすぐそこまで来ています。また、3月は一年間のまとめをする大切な月です。そして3年生は、たくさんの思い出を胸に卒業の時を迎えます。この大切な締めくくりの月を元気に過ごせるようにしっかりと健康管理をしましょう。

3月の保健目標

- 一年間の生活をふりかえろう
- 耳を大切にしよう

4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 2 3

1年間を振り返ろう

できた項目には○をつけよう

<p>早く早起きをした。</p>	<p>好き嫌いなく何でも食べた。</p>	<p>適度な運動をした。</p>
<p>歯みがきをした。</p>	<p>手洗いをしっかりした。</p>	<p>スマホやゲーム時間を減らした。</p>

わたしは誰でしょう?

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03

わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!

04

ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にあたりすることもあるよ。

わたしは... 耳

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。

- 耳にタコができる。同じことを何度も聞かされてうんざりする。
- 壁に耳あり隣子に目あり。どこで誰が鬼たり聞いたりしているかわからない。——という意味。知っていたかな?



- ・3(ミ)と3(ミ)でミミ(耳)の白だから
- ・3が人間の耳の形に似ているから
- ・電話を発明したグラハム・ベルの誕生日

以上のような理由から耳の日になったと言われています。

ヘッドホンイヤホン 難聴

危険度チェック

耳の中の音を脳に伝える細胞が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくくなる症状。

音量に注意! 時間に注意!

※音量は、相手の会話が聞こえるくらい

※こまめに休憩をして聞く。

これからのみなさんの夢や目標は、今までのより身近で具体的なものになるでしょう。

たくさんのかんばりが必要になります。またかんばってもうまくいかないこともあると思います。そんな時は、食べる・寝る・運動する・お風呂を大切にして、からだを大切にしてください。保健室からみなさんの応援しています。

