


# 3月



# あまいる

平成 29 年 3 月 9 日  
 羽地小学校保健室  
 \*うちのひとよんでね


あたたかい日ざしに“春”を感じる今日このごろですね。この1年はどんな1年でしたか？  
 きっと、たくさんの経験をして、心も体もしっかり成長できたことでしょうね。  
 3月は1年の区切りの月です。この1年をふりかえり、新しい季節に向かって出発しましょう！

## この年間

## 心身の健康に

## 気をつけて生活できましたか？

○Xチェックしてみよう！

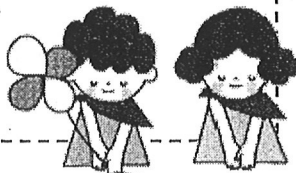
<p>バランスよい食事をとることができた</p>  <p>肉はほじほじ 野菜はたっぷり♡</p>	<p>適度に運動できた</p> 	<p>早寝早起きができた</p> 
<p>衛生的な生活心がけることができた</p>  <p>手洗いうがい・はみがき きれいなハンカチ ☆ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消をじょうずにできた</p> 	<p>みんなと仲良くできた (家族、ともだち、先生)</p> 

## まだ、まだ心配インフルエンザ

2月下旬から、インフルエンザで欠席する児童が増えています。38℃以上の高熱はなく、微熱が続いた状態でインフルエンザと診断された児童も何名かいることから、保健室では早めの早退措置をとっています。保護者の皆様には、お仕事等お忙しい中、お迎えにきてもらったりと、大変感謝しています。しかし、まだまだ流行が心配されるため、今後も早めの対応をとっていきたいと考えています。引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

また、ご家庭での朝の健康観察もしっかりとしていただき、調子が悪いときには無理をせず、早めに休養をとり、病院を受診するよう、お願いします。

卒業式、終了式まで、あと少し...  
 みんなそろって1年のしめくりができればと思っています。



病気・異常のある人は、  
 治療・検査を忘れずに...。

気持ちよく☆  
 新年度を☆  
 ☆むかえよう。☆

## 耳鼻科検診問診票

の提出について

新年度始まってすぐ、耳鼻科検診が予定されているため、3月で問診票の提出をお願いしたいと思えます。組、番号は空欄にし、学年、氏名を記入し、問診チェック後、提出してください。

提出期限：3月14日（火）

# 3月3日は耳の白

ふだん 普段から... 耳をいたわっていますか?

## 耳のはたらき



おと き 音を聞く

みみ あな がいじどう 耳の穴 (外耳道)  
 はい くうき から入ってきた空気の  
 しんどう 振動 (ふるえ) をあつめて、のうつたに伝えます。

からだ 体のバランスをとる

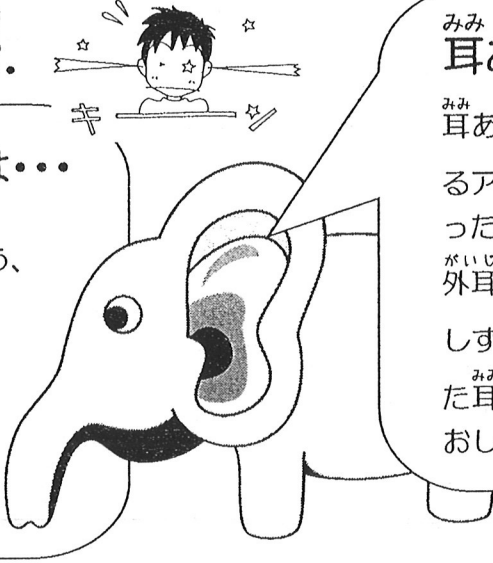
からだ 体のかたむきや回転  
 かん ぶぶん みみ を感じる部分は耳の  
 いちばんおく奥にあります。



## 耳について知ろう!

耳がツーンとするのは...

みみ そとがわ うちがわ 鼓膜 という、  
 うすい膜で区切られています。  
 トンネルの中や高いところでは  
 気圧が変化して鼓膜が押される  
 ので、耳がツーンとした感じに  
 なります。



みみ しぜん で 耳あかは自然に出てくる

みみ あな がいじどう 耳あかは、耳の穴 (外耳道) にあ  
 るアポクリン腺からでる液が固ま  
 ったものです。  
 がいじどう には、みみ おく から外側に少  
 しずつ動いているので、奥にでき  
 た耳あかは、自然に入り口近くに  
 おしだされてきます。

## 耳をまもろう!!

みみ 耳はとてもはたらき者! 眠っている時も、物音を聞きつけて、  
 あなたを起こしてくれたり、キケンを知らせてくれます。

みみ ちか 耳の近くで  
 おお 大きな声を  
 ださない!



なが じかん 長い時間  
 おお 大きな音を  
 き聞かない!



みみ 耳を  
 さわり  
 すぎない!



みみ みみ 耳や耳の  
 そばを  
 たたかない!



みみ 耳がいたいときや  
 き聞こえにくいとき  
 なにか変だな〜と  
 思ったなら、すぐに  
 お話して下さい。

