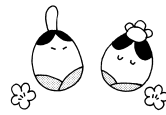


ほけんだより No.16



平成23年2月28日
岡山市立馬屋上小学校
保健室

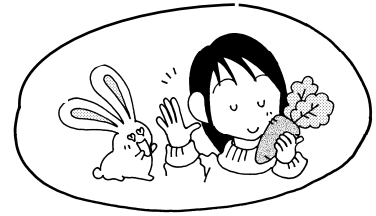
少しずつ暖かくなってきましたね。保健室にあるらんの花のつぼみがふくらみ、もう少しで花が咲きそうになっています。早いもので、今年度最後の月になりました。いいしめくりができるように、最後まで元気に過ごしてくださいね。

3月3日は耳の日です♪

耳の形を見てみると数字の3に似ていませんか？3は「み」ともいうことから、3月3日が耳の日になったそうです。耳の日は、『大切な耳を見直す日』です。

耳あかのひみつ…？！

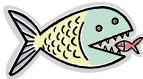
耳の内がわの皮膚は外から入ってくるホコリや細菌などをつかまえるために、ねばり気のある分泌液を出しています。この分泌液と、はがれた皮膚、ホコリが混ざって固まったものが、耳あかです。



クイズ☆どこに耳（音を感じる場所）があるのかな？ ●と●を線でつないでみよう！



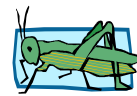
①かえる



②さかな



③か



④きりぎりす



⑤とり



⑥ねこ

A 前足で音を感じているよ。

B かくれて見えないけど、耳の穴があるよ。

C すどい三角の耳をしているよ。

D 触覚で空気のふるえを感じているよ。

E 横腹にならんでいる線で音を感じるよ。

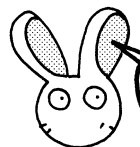
F 目の後ろに鼓膜がむきだしになっているよ。

こたえ：①-F ②-E ③-D ④-A ⑤-B ⑥-C

耳は働き者！！

目や鼻は、色やにおいを感じる「感覚器」といいます。耳は音を感じますね。

そんな感覚器の中で、耳だけは休むことなく働いているんです。みなさんが眠っていても、電話の音やめざましの音が聞こえるのは、働き者の耳のおかげです♪



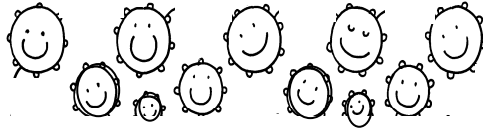
耳こんなことありませんか？

・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする

気になることがあれば耳鼻科のお医者さんへ!!



かふんしょう たいさく
花粉症の対策はできていますか？



花粉症の原因となる植物は 50種類以上あることがわかっているようですが、なかでもスギ花粉に悩む人が多く、スギ花粉が飛び 2月～5月に花粉症の人が増えます。花粉症の人にとっては辛い季節ですが、対策をすることで悪化を防ぐことができます。

花粉症対策のポイント



部屋の中に花粉を持ち込まない

外から帰ってきたとき、上着や髪についている花粉をはらってから家へ入るようにしましょう。

マスクやめがねで花粉を防ぐ

マスクやめがねを着用し、のどや目に花粉が入るのを防ぎましょう。

カゼをひかない

カゼをひいて抵抗力が落ちたり、鼻の粘膜が弱ったりすると花粉症も悪化することがあります。

風のある晴れた日には外出をひかえる

風のある日は、花粉が空気中に多く飛ぶので注意が必要です。植物の多くは、晴れた朝に開花することが多いので、お天気のいい日の午前中も注意しましょう。

この1年間



心身の健康に

気をつけて〇×チェックしてみよう。

生活でできましたか？

氏名

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を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>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

みなさんにとって健康とはどんなことかな？

お腹が痛くないこと、けがをしていないこと、疲れていないこと・・・？

心と体がどちらも健康なときに、一生懸命勉強ができたり、友達と思いきり遊んだり、おいしく食事ができるのではないかなあと思います。来年度も心・体ともに元気に過ごしましょう！！