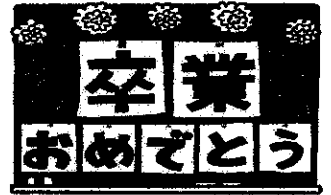


ほけんだより 3月



武雄市立橋小学校
保健室 No.11
令和5年3月2日 発行
(長子配付)

少しずつ日ざしが暖くなり、春の訪れを感じられるようになりました。
6年生のみなさんは卒業、在校生のみなさんは進級が近づいています。
4月からは、新しい学年になります。それぞれ元気に新しいスタートを切ることができるように、春休みも健康に気をつけて過ごしましょう。



3月3日は



耳の日

耳のはたらき①

音を聞く

音の正体は、どこかで起こった振動が、空気の波になって耳に伝わったものです。
空気の波は、耳の中で電気信号に変わり、脳に送られます。ここで「音」として感じることができます。



耳のはたらき②

体のバランスをとる

体がかたむいたり、回ったりしたときに、体を安定させます。バレリーナのようにくるくる回っても、鉄棒でくるくる回っても、側転で回っても、三半規管が体のバランスをとってくれます。



長時間聞かない(休憩をとる)

目を大切に!!



話が聞こえるくらいの大きさで聞く

ヘッドホン聴聴に注意!

耳そうじは



耳の入り口あたりをやさしくこする

2~3週間に1回でOK

鼻の病気を早く治そう



鼻は片方ずつゆっくりかむ



~新年度に向けて準備をしよう~

春休みは短いですが、新年度に向けて心とからだの準備をすることも大切な休みです。

☆病院受診・治療は春休み中に

新学期になり健康診断が始まります。むし歯など治療が必要な病気がある人は、春休み中に治療をすませておきましょう。

☆身のまわりの整理、持ち物の準備を

いらぬものは捨て、すっきりとした気持ちで新学期を迎えましょう。
また、足りないものや、買い替えが必要なものは、春休み中に準備しておきましょう。

