

それ行け! ふじけん

3月に入ると、寒い中にも暖かな日差しを感じる日が増えてきますね。この3月初めの頃を「啓蟄」と言います。土に潜っていた虫たちがはい出してくる事をあらわします。みなさんも、この1年を振り返り来年度に向けての準備を始めましょう。



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけよう。

健康

- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- 不必要なダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

生活

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

からだ

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

保健室の1年間

保健室に来た人の数
1年間で **1692人**

多かったのは **2月**
月別の第2位は **3月** 差で **9月** でした。

体調が悪くて保健室に来た人 **664人**
いちばん多かった理由は **<しんどい>** でした。

いちばん多かったケガは **<すり傷>** でした。
ケガの手当てで保健室に来た人 **564人**

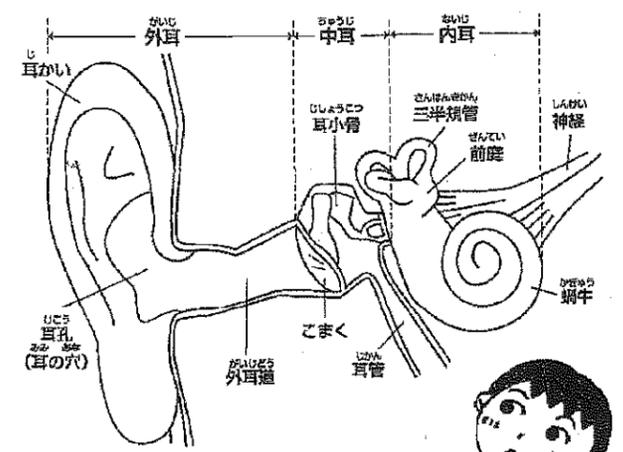
毎日のように身長をはかっていた人、体調が悪くて休養していた人、走っていてこけた人…。今年度も、たくさんの方が保健室を利用しました。自分の生活を振り返り、改善できるところは改善して、新年度良いスタートを切りましょう。

3月3日は耳の愛護デー☆

耳の役割

① 音を聞く

- 耳かいで音を集める。
- 音は耳の穴から入り外耳道を通り、細かく鼓膜がふるえる。
- 鼓膜の震えが耳小骨に伝わり耳小骨もふるえる。
- 耳小骨のふるえるが、蝸牛の中の「液体」をゆらし、信号に変わる。
- 信号が神経を伝わり脳に届き、「音が聞こえた」と感じる。



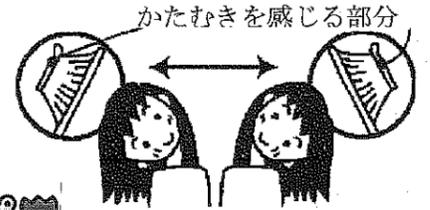
② からだのバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、からだの『回転』や『傾き』を感じ取ります。その信号が脳に伝わると、からだは倒れないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスを取ります。

三半規管で「回転」を感じとります。



前庭で「かたむき」を感じとります。



耳を大切に!!

耳もとで大きな声・音を出さない

鼻を両方一度に強くかまない

携帯型音楽プレーヤーに注意

時々休けい! 音量は周囲の音が聞こえる程度に。

音量はしぼった状態から徐々に大きくして調整しよう。

耳をたたかない

圧力がかかり、鼓膜が破れてしまうことがあります。

耳と鼻はつながっており、一度にかむと、鼻腔内の圧力が高まり、耳に負担がかかります。

いつでもどこでも聞けて便利ですが、耳は休むことができず、疲れをため込みます。「使用時間」と「音量」に気をつけてください。