

ほけすんだより 3月

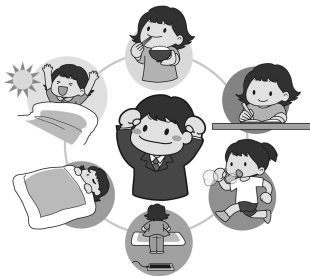
湯野小学校 保健室

びょうきよぼうりよく 病気予防力

- ☐ 早ね早起きをして、生活リズムを守っている
- ☐ 朝昼晩の3食、しっかり食事をとっている
- ☐ 毎日運動をしている
- ☐ 手あらいはこまめにしていねいにしている
- ☐ ハンカチやティッシュを身につけている
- ☐ つめが長くならないようにつめを切っている

よぼうりよく けが予防力

- ☐ 運動の前後にウォームアップや・クールダウンをしている
- ☐ 体調が悪い時は運動をひかえている
- ☐ 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- ☐ 危険な行動をしたり、危険な場所に近づいたりしないようにしている



けんこう まも 健康を守る ちから

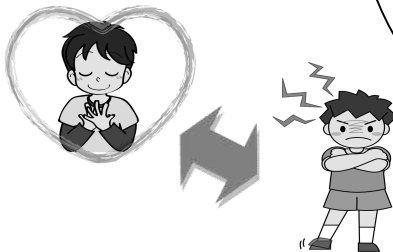
4つの力

まいにちげんき す からだ こころ
毎日元気に過ごすヒケツは、体と心が健康であること。

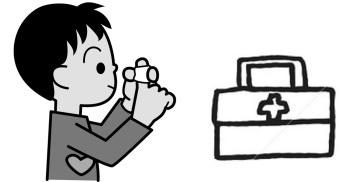
そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。

この一年間をふりかえて、4つの力が身についているかをチェックしてみましょう。

たいおうりよく ストレス対応力



おうきゅうてあてりよく 応急手当力



- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 相談できる人がいる
- ☐ 問題が起こった時、解決方法を考えられる
- ☐ 心が疲れている時、自分で気づくことができる

- ☐ すりきずで一番はじめにする手当を知っている
- ☐ きりきずで一番はじめにする手当を知っている
- ☐ はながが出たら鼻のどこをおさえるか知っている
- ☐ 目にゴミが入った時、目をこすらないを知っている

チェックがつかなかったところは...

つぎの1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識したり、行動したりしてみましょう

まいにち 毎日の健康チェック もわすれずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切です。
“4つの力”とあわせて、毎日の健康チェックも忘れずできるようになるといいですね。
そして、来年度も、自分の体と心の健康を守って、元気に過ごせるといいですね。

- ☐ ぐっすり眠れた？
- ☐ 朝食はおいしく食べられた？
- ☐ バナナの形の茶色いうんちが出た？
- ☐ 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？
- ☐ 体がだるかったりしていない？
- ☐ 体にいたいところはない？

耳にかかわる話題集

注意!

子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

? 耳に手をかざすのはなぜ?

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか? どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。



それは「**空気を集める**」ため。

音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入ってくるこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。小さな音が聞こえたら試してみてください。



寒い日は音が遅くなる? 音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331mも進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。

