

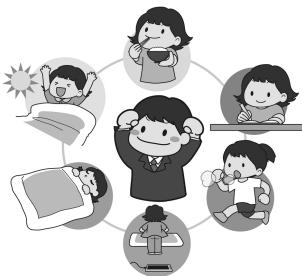
ほんたごり

3月

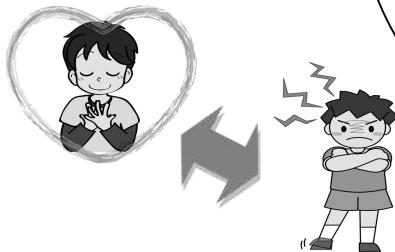
湯野小学校 保健室

病気予防力

- 早ね起きをして、生活リズムを守っている
- 朝晩の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



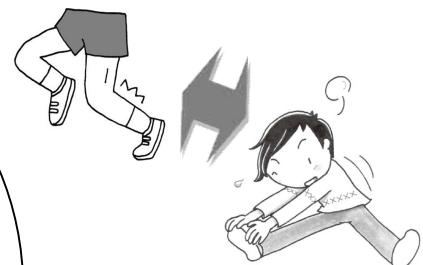
ストレス対応力



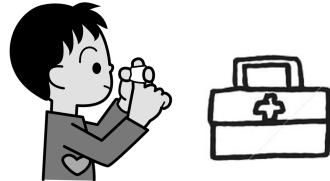
- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時、解決方法を考えられる
- 心が疲れている時、自分で気づくことができる

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
- 病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



応急手当力



- 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
- はなぢ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つたところは…

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

毎日の健康チェック もわすれずに

健康を守るためにには、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。

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた? | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない? |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた? | <input type="checkbox"/> 体がだるかったりしていない? |
| <input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうんちが出た? | <input type="checkbox"/> 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れば、逆に耳掃除の際に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しているので、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、電気の信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。



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°Cの時の速さ。1°C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。

