



町田市立大戸小学校

NO13 2026. 2. 27 保健室

春らしく、やわらかな日ざしの日もふえてきました。花のつぼみも少しずつつくらみはじめています。また、今の学年のまとめの時期に入りました。ひとつひとつのことに向き合い充実させて、成長を感じる一年のしめくりにしていきましょう。

3月のほけんもくひょう 一年間の健康生活の反省をしよう

この1年間のこころや体の健康生活についてふりかえりましょう。

(表に○を書き入れてみましょう。)



生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

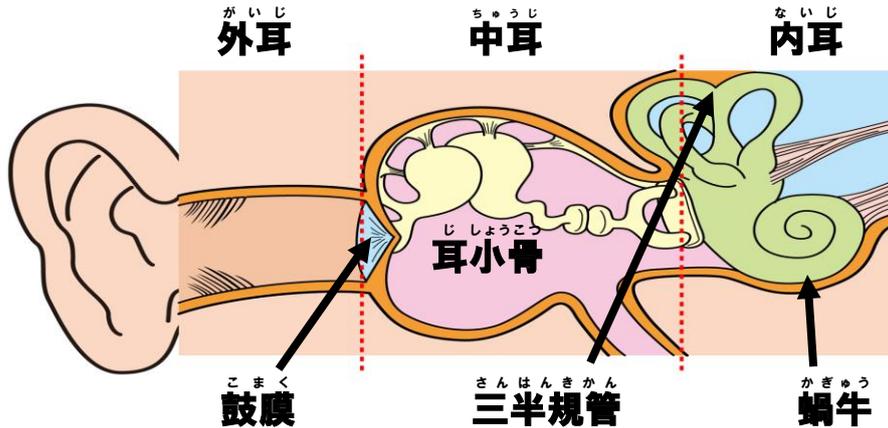
はじめの一歩

↑ レベルアップをした？
↑ この一年で、どんな
↑

この1年間で、みなさんは身長がのびて大きくなりました。
そのほかにも、今まではできなかったことができるようになって成長していることもたくさんあると思います。
たとえば、☆多授業で、自分から発表できるようになった ☆多跳び箱5段とべるようになった ☆苦手なピーマンを食べられるようになった…など。
少し思いうかべる時間を作って、成長を実感してほしいなと思います。

3月3日は、**耳の日!**

★**耳の中のしくみとはたらき**★



① **音を聞く**

音は、耳の中の「鼓膜」でふるえて「耳小骨」に伝わり、「蝸牛」の中にある水をゆらして電気信号として脳に伝わります。「蝸牛」のうずまきの形にそって、音を感じる細胞がたくさん並んでいます。高い音はうずまきの入り口の方で、低い音は、奥の方で聞き分けているそうです。



② **からだのバランスをたもつ**

歩いたり走ったりからだを動かすときは、耳の中の「三半規管」がバランスをとっています。ここに病気があるとめまいなどの症状が出て起きられなくなります。

🌸**ふだんは、あたりまえのように音を聞いていますが、耳はとても精密な働きをしています。**

耳も
**疲れたら
休ませよう!**

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかなく感じる

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- **こまめに水を飲む** 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- **マスクをする** 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- **よくかんで食べる** かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

☹️ **大戸小学校 感染症のようす** ☺️

2月中は、町田市内でもインフルエンザB型が流行し大戸小でも何人が罹りました。また、咳やのどの痛みの症状も多めでした。乾燥やスギ花粉症、黄砂などの影響もありそうです。マスクやメガネなど適宜使用してください。