

# けんこう 健康のアンテナ



耳を大切に  
しよう

平成31年3月5日(火)

くろしましょうちゅうがっこう 黒島小中学校 保健室

ぜんきかてい ほんごしゃ かた いっしょ よ  
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

この1年はどんな年でしたか？いろいろなことが変わって、いろいろな行事があって、楽しいこともきつかったこともいっぱいあったと思います。たくさんの経験をしたみなさんは、心も体もぐ～んと成長しているはずです。やり残しのないように、一日一日を大切に過ごしていきましょう。

いくつわかるかな？

## 耳クイズ

3月3日は「耳の日」。  
耳のこと、どれだけ知っているかな？

耳のやくわりは、「音をきく」ことと もう一つはなにかな？

A 体のかざり B 体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができる。

耳あかつてなに？

A さくなくなった皮ふ B さくなくなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A ちょうまく B こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。

耳を休ませるのはどっち？

A 耳かきをする B しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。

## 花粉症Q&A

Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。

Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。

Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。

シャカ シャカ

## 黒島っ子歯みがきソング完成

健康委員会が、「みんなに楽しく歯みがきをしてもらいたい」という思いから、七條先生にご協力していただき、歯みがきソングを作りました。来週ぐらいから流したいと思います。お楽しみに♪

### 「ヘッドホン難聴」増えています・・・

毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで難聴（聞こえにくい）の症状が出ます。

予防のため、次のことを守りましょう。

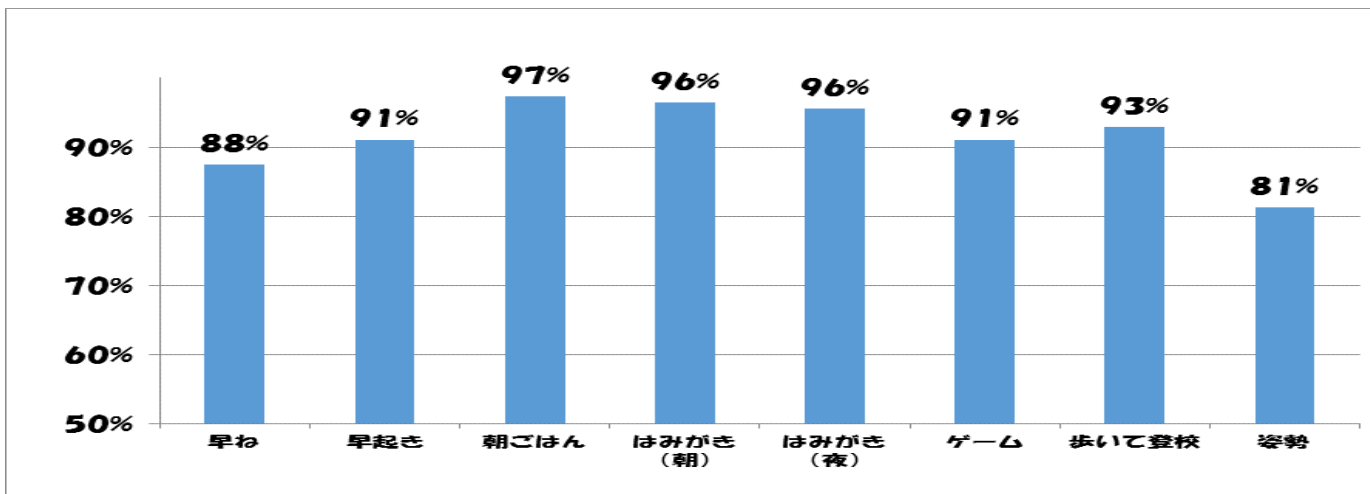
- つけたまま会話がができる音量にする。
- 体調が悪いときには使用しない。
- 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- 1日1時間まで

「のびゆくからだ」について（前期課程）  
3月5日に、今年度最後の体重測定が終わりました。「のびくからだ」は、ご家庭で保管してください。

くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか  
**黒島っ子元気大作戦2月集計結果**



全項目80%越え  
 やればできる!!



今年度最後の「黒島っ子元気大作戦」は、5月から取組んだ中で一番いい結果でした。生活習慣は、健康と深く結びついています。健康という土台がしっかりしていると、何でも乗り切れることが多いです。これからも生活リズムを整えて、健康な「心」と「からだ」を育てていきましょう。保護者の皆様、コメントの記入や声かけ等ご協力ありがとうございました。

**1年間**の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう!

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



**7**つできた!

**4~6**つできた!

すごい!

もう少し!

その調子で健康習慣を続けよう

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

**1~3**つできた!

どれもできなかった

がんばって!

ざんねん!

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

まずは、できそうなものから取り組んでみて

春休み

は

自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているな一と感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。



**ほけんしつより**

9年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。そして、その他のみなさんも、春休みが終わると一つ上の学年に進級ですね。

去年の4月に比べると、みなさん「からだ」も「心」も見ちがえるよう大きくなりました。

来年度からも高等学校や新しい学年で、どんどん成長する姿を楽しみにしています。

