

ほけんだより



令和8年3月10日
鳥屋小学校 保健室
☆うちのひとよんでね

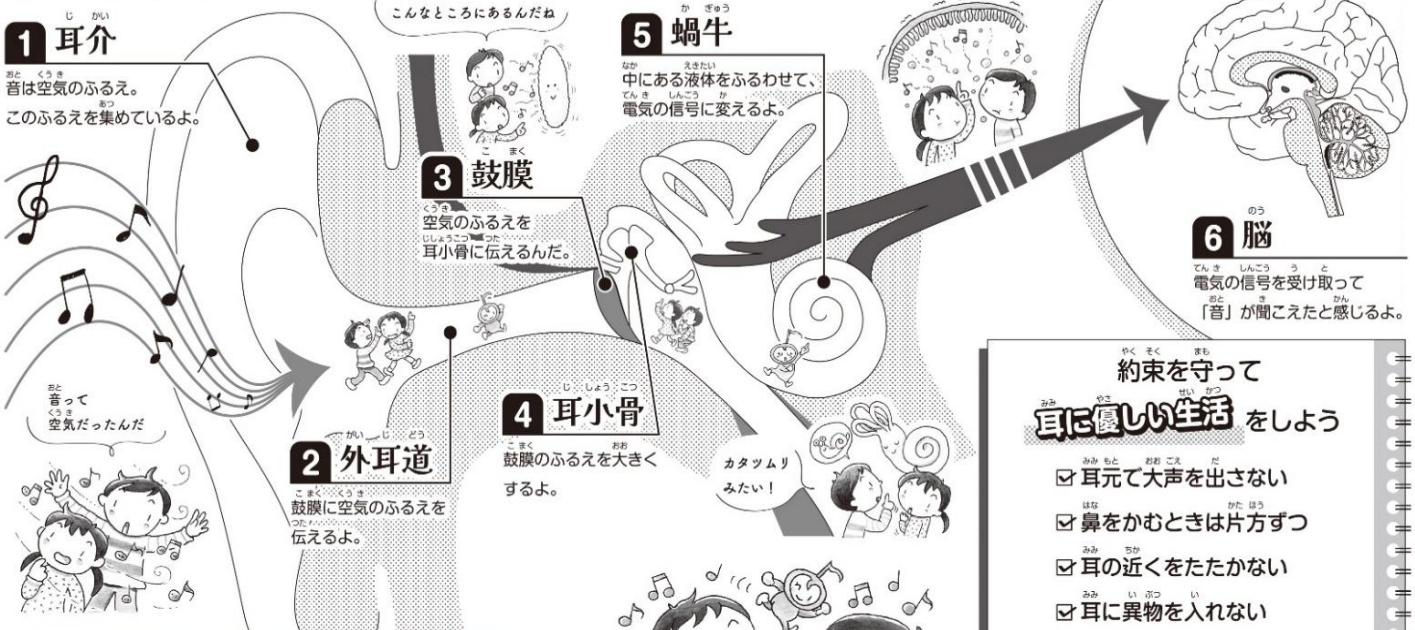
今年度もこのりわずかとなりました。6年生はもうすぐ卒業、1~5年生は進級ですね。この一年間でがんばったことや、できるようになったことがたくさんあり、心も体も大きく成長したと思います。体調管理をしっかりと行い、最後の日まで、元気に楽しく過ごしていきましょう！

“耳”を大切にしよう



耳の中の音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。



1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。

2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。

5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気的信号に変えるよ。

6 脳

電気的信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

約束を守って 耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

耳も疲れるって本当?!

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。

目の疲れ度 チェック!

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

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。

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。

いちねんかん せいかつ 一年間の生活をふいかえってみよう

この一年間、みなさんの心や体の調子はどうだったでしょうか？自分の健康のためにがんばったことはありましたか？
下の表を見て、○をつけてみましょう。そして、より元気な毎日を過ごすことができるように、“これをがんばる！”という目標をたててみるといいですね！

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

ほけんしつ いちねんかん 保健室の一年間 ~来室記録より(4月~2月の集計)~

体調不良、けがでの来室は、どちらも昨年度より減りました。また、昨年『けがの手当て』について保健指導を行った後から、自分で手当てをしてから保健室にくる人が増えました。素晴らしいです。保健室までつきそってくれる人や、休んでいる友達にあたたかい言葉をかけてくれる人など、すてきな鳥屋っ子の姿もたくさんみられました。

たいちょう わる
体調が悪くて
きた けんすう
来た 件数
582 件

おお しょうじょう
多かった症状
★あたまがいたい
★おなかいたい
★きもちがわるい

ケガで
きた けんすう
来た 件数
472 件

おお
多かったケガ
★だぼく
★すりきず
★はなち

あたらしい かんきょう そな 新しい環境に備え 親子で心のケアを

こどもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心してできる時間を増やすことが大切です。

おすすめ
の
心
の
ケ
ア

- ♡ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
 - ♡ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♡ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- あたらしい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

