

ほけんだより



虹の丘小学校
第11号
R3.2.18

保健目標「友達となかよくしよう」
「正しい手洗いを身につけよう」

おうちのひとといっしょによんでください



先日の夜中の大きな揺れに驚いた方も多かったと思います。
余震も続く中で、心配や不安になったお子さんもいるかと思ひます。「眠れない」「イライラする」「集中できない」「落ち着かない」など、心や体に様々な変化が出てくるお子さんもいるかもしれません。このような反応は、自然な反応ではありますが、気になることがありましたら、いつでも担任や養護教諭またはスクールカウンセラーにご相談ください。

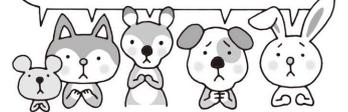
虹の丘小学校 電話：022-372-5283

感染症予防対策として、「マスクの着用」「朝の検温と健康観察」「ハンカチの持参」「水筒の持参」について引き続きご協力をお願いいたします。検温カードは、自宅で記入し、持参するようにお願いいたします。



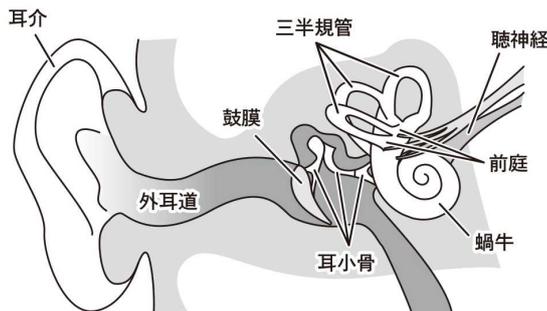
耳の役割 知っていますか？

耳を大切にしていますか？



音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



<こんなことに気をつけて>

- 耳元で大声を出さない
- 耳の近くを叩かない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳そうじのやりすぎに注意

