



令和6年3月1日
 練馬区立大泉西小学校
 校長 岩切 洋一
 養護教諭 村松 優理

今年度も残りわずかとなりました。3月は『1年間のまとめ』と『次年度への準備』をする時期です。

保健室では、この1年間、みなさんのいろいろな顔を見ることができました。泣いたり、怒ったり、笑ったり。その

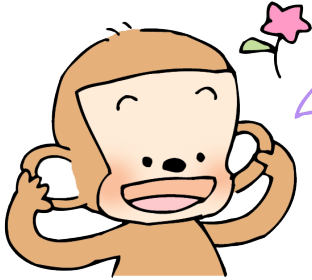
1年も残りわずかです。楽しいことばかりの1年を過ごした人は全員ではないと思います。つらいことや悲しい

ことがあって乗り越えようと努力した人もいるでしょう。そのがんばりは、きっと心を強く、そしてやさしく成長させ

たと思います。1年の区切りに『よくがんばったね』と自分を褒めてあげてください。

そして気持ちを新たに、来年度迎える準備をしましょう!

今月の保健目標



- ・耳や鼻を大切にしよう。
- ・一年間の健康生活をふりかえろう。

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます
 からだの外の「耳かき」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります
 耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには?



- 耳そうじは 入り口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは 使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

病気・けがの予防に… 大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がります。もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやってほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なことです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね!