

# ほけんだより 3月

平成25年3月1日 八坂小保健室

校庭の梅が満開に咲き、やわらかな日ざしが春の訪れを感じさせてくれる季節になりました。進級・卒業まであと少しです。月日の経つのはほんとうに早いものですね。この1年間、みなさんはどんなふうに過ごしましたか？満足した生活が過ごせた人や過ごせなかった人、いろいろな人がいると思います。自分の1年を振り返って、来年度に生かしましょう！

## ありがとうございました

ご家庭の協力と子ども達のがんばりで、今年度も大きな事故や傷病もなく、無事に終了式と卒業式を迎えることができそうです。本当にありがとうございました。

子ども達の健やかな成長には、ご家庭の協力が必要です。来年度もよろしくお願ひします。

## スポーツ振興センターの申請は大丈夫ですか？

スポーツ振興センターの利用を希望される方は、担任までお申し出ください。申請書類等をお渡しします。

また、病院記入の「医療等の状況」や保護者記入の「同意書」の提出は可能な限りお急ぎください。今年度に発生したけがについては、できれば今年度中に請求しようと思っています。ご協力お願いします。

## 3月3日は、耳（みみ）の日です。耳を大切にしましょう！

### 子どもに多い中耳炎と予防

炎症を起こし、うみがたまります。



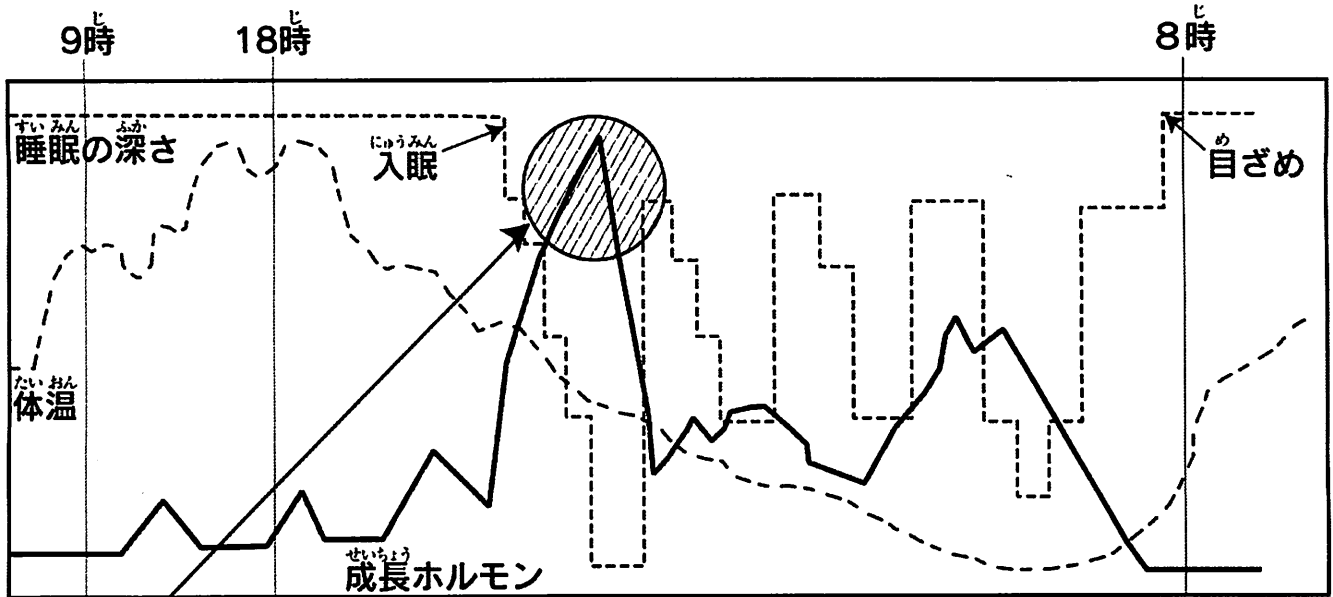
子どもは鼻と耳をつなぐ管が短くまっすぐなので、かぜ、鼻炎などで鼻に炎症があると、すぐに耳に細菌が伝わってしまいます。



### 【中耳炎にかからないためには】

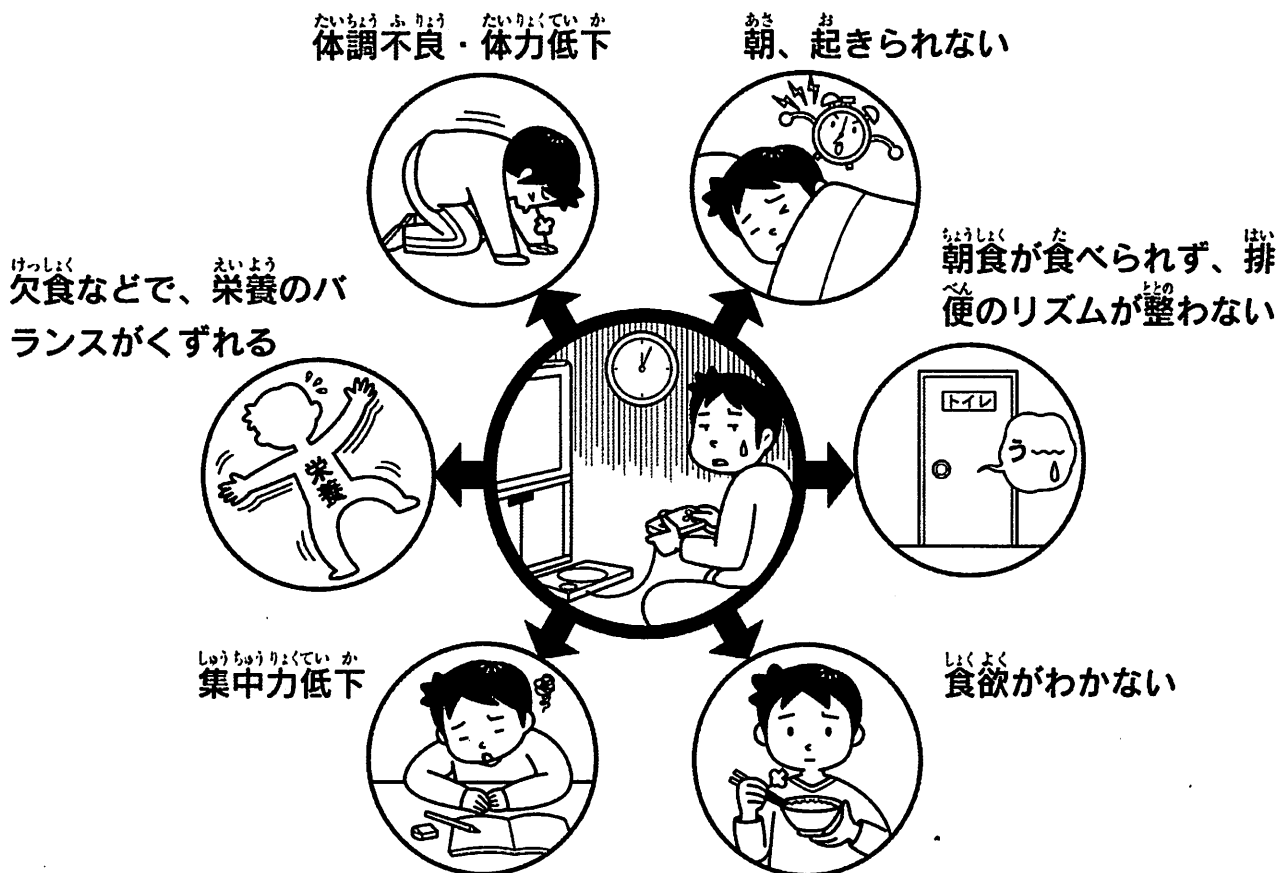
- 1 かぜをひかないこと
- 2 鼻をかむときは片方ずつ  
そっとかむこと
- 3 耳あかをためないこと
- 4 鼻をすすらないこと

# ねている間に育つんだよ



ね眠ってから1時間くらいたったとき、一番眠りが深くなります。このとき、体の成長をうながす「成長ホルモン」が多く分泌されます。

## 夜ふかしをしていると…



夜ふかしを続けていると、慢性的の時差ぼけになってしまい、いつも体調がよくない状態になります。すると運動量が減って、肥満につながります。また、睡眠不足から内分泌の異常を起し、がんなどの生活習慣病をまねいたり、感情がおさえられず、いつもイライラし、成績もおちていきます。