

# ほけんだより 3月

芳賀小 保健室

R7. 3. 3 No.13

早いもので、3学期も残り3週間ほどです。3月は1年のしめくくりの月です。1年間元気に過ごせたか振り返ってみましょう。

- 早寝早起きができた。
- 毎日3食きちんと食べた。
- 食べ物のすきらいをへらせた。
- 元気に運動した。
- 外から帰った後、手洗いをした。
- 大きなけが・病気をしなかった。
- 友だちとなかよく過ごした。
- 食後はきちんと歯をみがいた。



1年間を振り返ってみて、みなさんは続けることができたり、新たにできるようになった生活習慣や健康に関することはありましたか？「毎日、早寝早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。できていることは、これからも続けていきましょう。できなかったことは、4月から心がけていきましょう。



そつぎょう  
卒業するみなさんへ

6年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。みなさんが小学校に入学してから6年間で、身長が平均して男子は36.0cm、女子は36.1cm伸びました。からだも心もおおきく成長しましたね。成長には個人差があります。他の人と比べて不安に思う必要はありません。まだ成長期である今、睡眠・栄養・運動など、生活習慣に気をつけて生活することは、将来の自分に健康なからだと心をプレゼントすることにもつながります。さらなる成長とご活躍を期待しています。

がつかみひみみ

3月3日は耳の日！耳のミニクイズ！！

Q1 耳のやくわりは次のうちどれでしょう（答えは1つとは限りません）。

- ①音を伝えたり、聞き分けたりするやくわり
- ②体のバランスを知るやくわり

Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ①人間のほうがよく聞こえる
- ②ネコのほうがよく聞こえる



Q1の答えは①②の両方です！

耳には音を伝えたり、聞き分けたりするやくわりのほかに、耳の中にある「さんはんきかん」を使って、体や頭の傾きを知るやくわりがあります。

Q2の答えは②です！

ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。



かんせんせい いちようえん

感染性胃腸炎（ノロウイルス）にご注意！

ちゆうい

感染性胃腸炎とは、細菌やウイルスなどによって嘔吐や下痢を引き起こす胃腸の疾患です。特にノロウイルスによる感染性胃腸炎は冬の時期に流行します。感染性胃腸炎の症状は、嘔吐（激しい吐き気）、腹痛、下痢です。感染しても症状のない場合や軽い風邪のような症状のときもあります。2月に入り、芳賀小学校でも胃腸炎の症状で欠席する児童がみられています。ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいので、手洗いが大切です。食事の前後、トイレの後、外から帰ってきたときにしっかり手を洗いましょう。そして、胃腸炎の症状が出たときには、早めに受診しましょう。

保護者の皆様へ

日頃より、家庭での健康観察や感染症対策のご協力ありがとうございます。保護者の皆様のご協力により、3学期は学校内での感染症拡大はなく過ごすことができいております。引き続きご協力をお願いします。

3月より保健室の場所が南校舎1階に移りました。早退など保健室にお迎えの際には、南校舎1階へお越しく下さい。よろしくお願ひします。