

ほけんだより3月

令和4年3月3日 川口市立幸町小学校 ほけんしつ

3月は年度や学年のしめくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ進みます。新しい生活が始まる前に、今年度を振り返ってみましょう。この1年間で「やり残したこと」はありますか。友達とのこと、勉強のことなど、様々なことが頭の中に思い浮かぶ人もいます。それらと合わせて、体の不調を少なくしておきましょう。むし歯を治していないなどの、体の調子が悪いところは、早めにお医者さんに診てもらえるように、おうちの人に相談してください。最後の1か月も元気に過ごしましょう。



3月3日は「耳垢」はありません



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。



この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌液、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

「耳」のことわざ

からだについてのことわざにはいろいろなものがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか？ ①～④とA～Dで正しい組み合わせをえらんでみましょう！



- 正しい組み合わせは？ 線をつないでみよう！
- ① ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと
 - ② ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
 - ③ ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ
 - ④ ● D. とつぜんの知らせやできごとにはびっくりすること
- (こたえ：①-B、②-C、③-D、④-A)

イヤホン・ヘッドホン音が大きすぎると…

耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなることがあります。

まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っている、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら？ 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

音ももれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります！

れいわ ねんど ちいきがっこうほけんいいんかい ほうこく 令和3年度 地域学校保健委員会 報告

令和4年2月9日（水）に幸並中学校、並木小学校、幸町小学校の3校で、「コロナに負けるな！～みんなで心も体も元気に」をテーマに地域学校保健委員会を開催しました。例年は3校の各校保健委員会の児童生徒や保護者のかた、教員が集まって、健康課題についての発表や意見交換などを行っています。今年度はコロナウイルス感染症拡大防止の観点から、3校をオンラインでつなぎ、各校の取組みを発表しました。

幸並中学校 ～レジリエンス（心の回復力）を高めよう～

「レジリエンス」という言葉を初めて聞く人が多いのではないのでしょうか。レジリエンスとは私たちが持つ心の回復力のことです。レジリエンスを高める方法は①**元気！**心も体も元気に生きる力を高めましょう。②**しなやか！**「なんとかなる」「のりこえよう」と明るい気持ちとプラスな思考を持ちましょう。③**へこたれない！**わくわくする目標をもってみましょう。それがモチベーションとなります。この3つを参考に幸町小学校のみなさんも「レジリエンス」心の回復力を高めてみましょう。まずは意識をすることが大切とのことでした。



並木小学校 ～劇「風邪予防戦隊フセグンジャー」～

風邪の予防に大切なことを劇にして発表していました。わかりやすく、楽しく風邪予防について学ぶことが出来ました。風邪予防戦隊フセグンジャーが教えてくれた、風邪を予防するために大切なことは、

①**マスクを正しくつける**②**手洗いうがいをしっかりと行う**③**好き嫌いせずしっかりと食べる**④**しっかりと睡眠をとる**⑤**運動をする**⑥**換気をする**

6つを守って、幸町小学校のみんなも風邪予防戦隊フセグンジャーの仲間入りをしよう！



幸町小学校 ～保健委員会の活動～あわあわ手洗いの歌～

1年間で行った活動を紹介したあと、「あわあわ手洗いの歌」の動画を流しました。11月の委員会発表の時に保健委員会のみんなが作成したものです。あわあわ手洗いの歌をマスターすると正しい手洗いが身に付きます。幸町小学校では、長い休み時間の後と給食の前に曲を流して手洗いを行っていますね。改めて友達同士で確認をしながら、正しい手洗いを続けてください。



保護者の方へ

毎日の検温と健康観察カードへの記録に御協力いただき、ありがとうございます。3月も引き続き検温と記録をお願いいたします。体温を測り忘れて登校する児童が増えてきています。朝のお忙しい時間帯とは思いますが、データ入力または健康観察カードへの記入をお願いいたします。また、同居の家族の方の体調が悪い場合、児童本人が元気な場合でもお休みをしてください。御理解と御協力のほどよろしくお願いいたします。