

# ほけんだより 3月

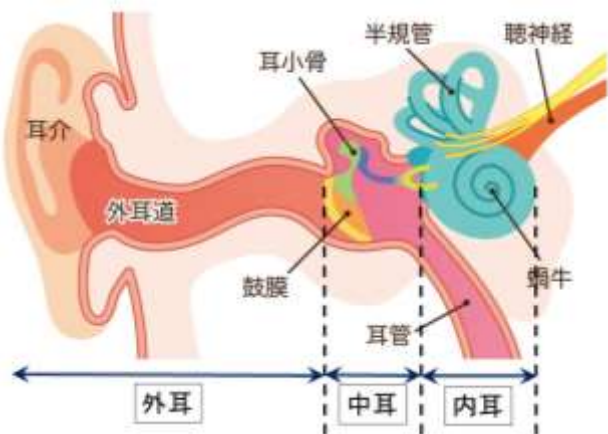
令和5年3月15日  
北浦小学校保健室

今年1年、みなさんにとってどんな1年になりましたか？たくさん  
のことを学び、心も体も大きく成長した1年になったことでしょう。4月  
からは新しい学年です。次の学年に向けての準備をしましょう。



## 3月3日は耳の日

耳は、私たちが普段「耳」と呼んで  
いる、外側の「耳介」だけでなく、  
外からは見えない内側にも「鼓膜」  
や「半規管」などのさまざまな器官  
があります。それぞれの器官の働き  
によって、音を聞いたり、体の回転  
や傾きを感じ取ったりします。



### 耳の働き①

#### 「音を聞く」

耳介で集めた音が、鼓膜をふるわ  
せる。ふるえは耳小骨をとおり、蝸  
牛で信号に変えられ、  
聴神経を伝わって脳に  
届き、そこで「聞こえ  
た」と分かる。



### 耳の働き②

#### 「体のバランスをとる」

三半規管で体の回転を、前庭で  
傾きを感じとる。それらの信号が  
脳に届き、体が倒れ  
ないように手足を動  
かす。



## 「メディアコントロール」が 規則正しい生活習慣のカギ！？



メディアコントロール…メディア（テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブ  
レットなど）に接する時間や内容を家庭で話し合い、コントロールすること。

メディアコントロ  
ールに取り組んだ家  
庭の成功例を紹介し  
ます。是非参考にし  
て、新学期を気持ちよ  
く迎えられよう、春  
休みを過ごしましょ  
う。

### 【メディアコントロール成功例】

- ・約束について話し合った。
- ・タイマーや時計を使った。
- ・カルタやトランプ、外遊びを増やした。
- ・本や図鑑と一緒に読む時間を増やした。
- ・兄弟でお互いに声をかけ合うようにした。

## 北浦小学校 保健室の1年間

R4.4.7~R5.3.10

体調が悪くて保健室に来た人

206人

とくに多かった症状  
・頭痛 ・腹痛  
・気分不良



けがをして保健室に来た人

457人

とくに多かったけが  
・すりきず  
・だぼく



むし歯の治療が終わった人

46人

むし歯治療率は  
56%となりました。



今年も1年、保健室に届く元気な  
声や、勉強や行事をがんばる姿に、  
いつもエネルギーをもらっていま  
した。4月からも  
元気いっぱい過ご  
して下さいね。



♡保健関係の書類の提出や、けがや病気の際のお迎えなど、保護者の  
皆様にも、大変お世話になりました。ありがとうございました。  
次年度もどうぞよろしくお願いいたします。