

ほけんたんよる日

平成29年3月3日
文京区立汐見小学校
養護教諭 松本真美加



学年の締めくくりの時期になりました。去年の4月に学年が

スタートした時と比べると、見方がえるように大きくなりました。

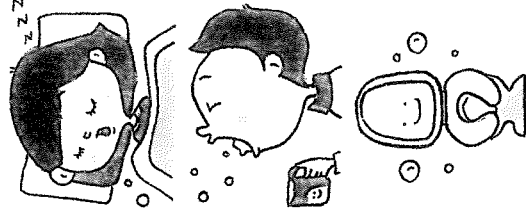
ました。友だちのことを思いやり、困っている人を助けたりできるようになって、バもずいぶん成長したと思います。この1年間、元気に過ごすことができたか、ふりかえてみましょう。大きなケガをしたり、病気がかったりした人は、同じことが起きないようにするには、どうすればよいかを考えてみましょう。



1年間をふりがえてみよう

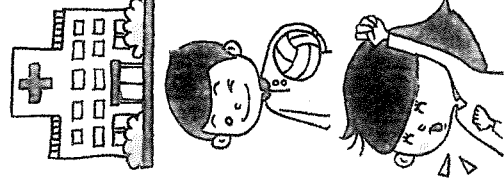
<生活習慣>

- 睡眠時間を十分とった。
- 早起きができた。
- 手洗い・うがいをきちんとした。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- 規則正しく排便できた。

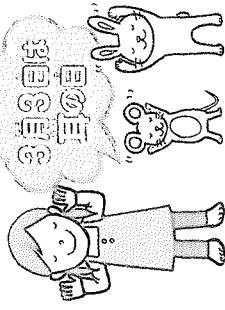


<健康>

- 必要な治療は済ませた。
- 病気や大きなケガをしなかった。
- なるべく体を動かすように心がけた。
- 元氣よく過ごせた。



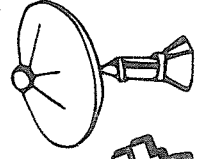
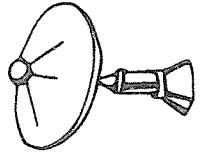
4月からもがんばれるように、チェックしてみよう。



3月の日は
耳の日

耳を大切にしよう!

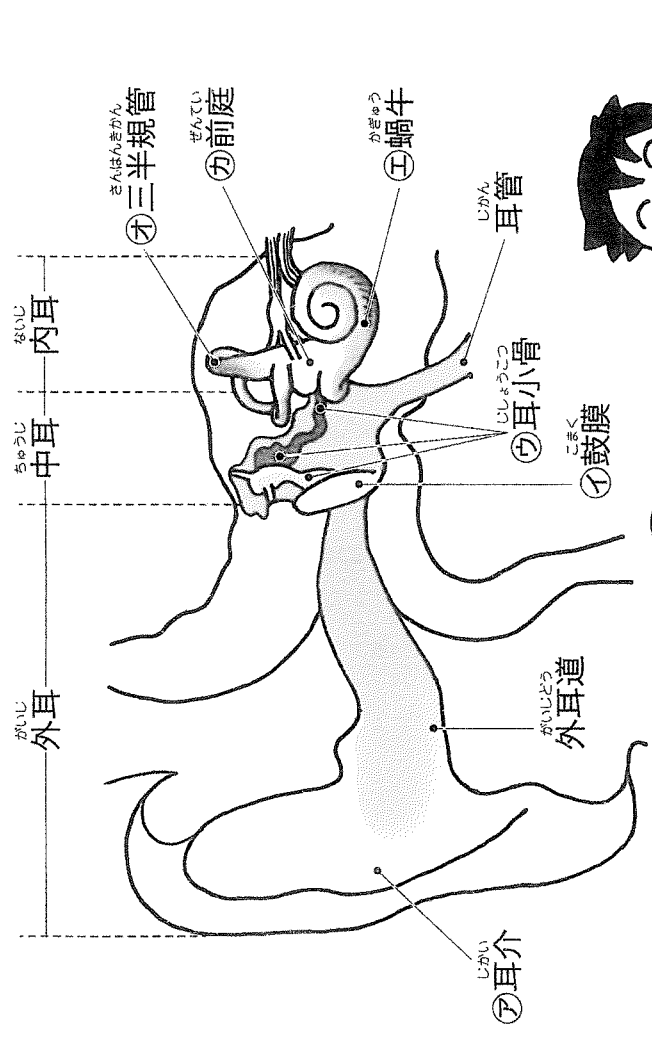
ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、
耳を大切にすることを思い出す日に行きましょう。



体の高性能レシーダー?! 耳のしくみとはたらき

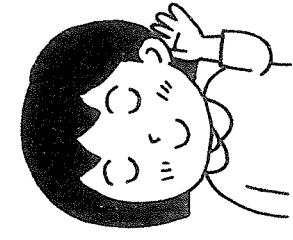
私たちは、耳を使って音を聞き、自分のまわりの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスをとるための器官があり、動きをつねに感じとっているのです。
いつも大事なのはたらきをしている耳。しくみをよく知って、大切にしたいですね。

〔耳のしくみ〕



はたらき
その1

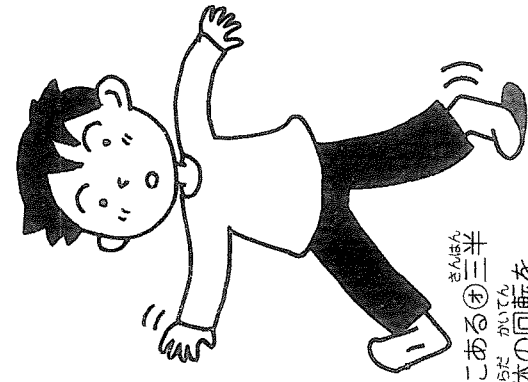
音を聞きます!



① 耳介で集めた音は④ 鼓膜をふるわせます。ふるえは② 耳小骨をとおり、⑤ 蝸牛で信号に変えられ、神経を伝わって脳に届き、そこで「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④ 三半規管で体の回転を、⑤ 前庭でかたむきを感じとり、それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かします。