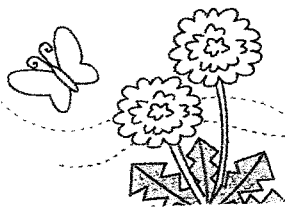


ほけんだより 2がっ

NO.10

H31.2.26

文京区立大塚小学校 保健室



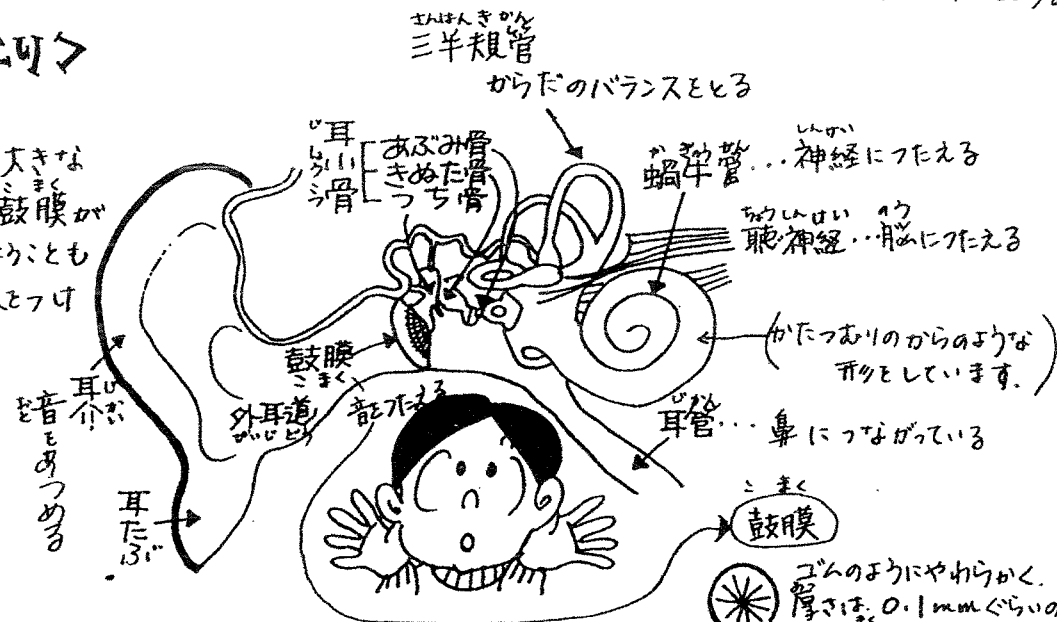
2学期末から3学期のはじめにかけて、インフルエンザでのお休みが多く、とてもいびきました。2月なかばからはお休みも少なくなり、病気のお休みが全校で0人の目もありません。このまま元気に年度末をすごしていけるといいですね。

3がっ3がっ みみの目です

3がっ3がっ ひなまつり そして 耳の日です。3の字が 耳の形に似ていること、そして、3をみれば、耳の構造、きいている様子、このきかたに 耳のつくりと、音のつたわり方、を考えてみましょう。

☆ 耳のつくり

☆ 耳のそばで大きな声もたると、鼓膜がやぶれてしまうこともあります。気を付けましょう。



☆ 音のつたわりかた

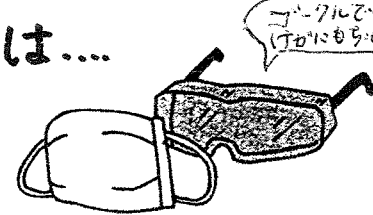


伝言ゲームのようにつたわって、音がわかります。

そろそろ...花粉症のきせつです!!

2月のなかばあたりから、テレビの天気予報などでも、「花粉情報」が流れます。今日本では、5人に1人が花粉症にかかっているともいわれています。大人ばかりでなく子どももかかっています。下のようなくせを身につけましょう。

※ 出かけるときは...



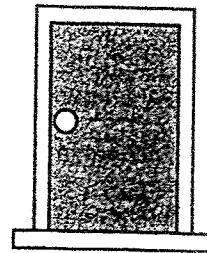
マスクやぼうし、メガネなどで花粉をふせぎます



ツルツルした素材の服

花粉のつきにくい、ツルツルとした素材の服にするといいです

※ 帰るときには...



花粉

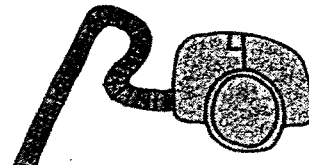
花粉

玄関にはいる前に、服やかみの毛、もち物についた花粉をほらいましょう

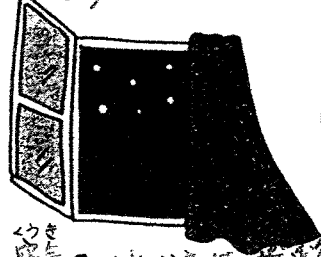


手や顔をよくあらうがいをしっかりしましょう

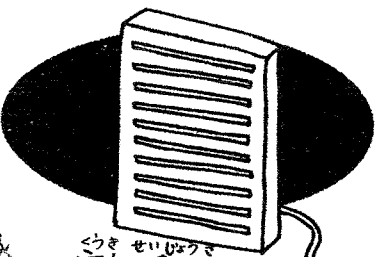
※ 家にいるときは...



へやのそうじを、こまめにしましょう

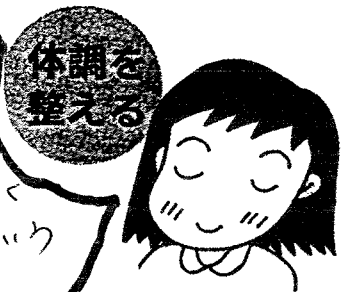


ゆき、空気のいれかえは、花粉の少ない、夜が朝早くにしましょう



空気清浄機などで空気をきれいに...

「花粉をすいませない」「花粉を家の中に入れない」これが花粉症対策の基本です。また、食事や睡眠にも気を付けて、体調をよくなることも大切です。保健室にも「目がかゆい」「鼻がつかまる」といった人がたくさん来ます。自分でできることを覚えて、ひとくちならぬうちに、お医者さんへ相談しましょう。



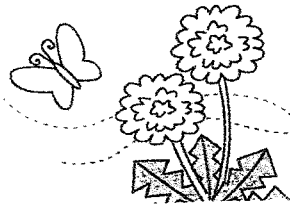
体調を整える

ほけんだより 2がっ

NO.10

H31.2.26

文京区立大塚小学校 保健室



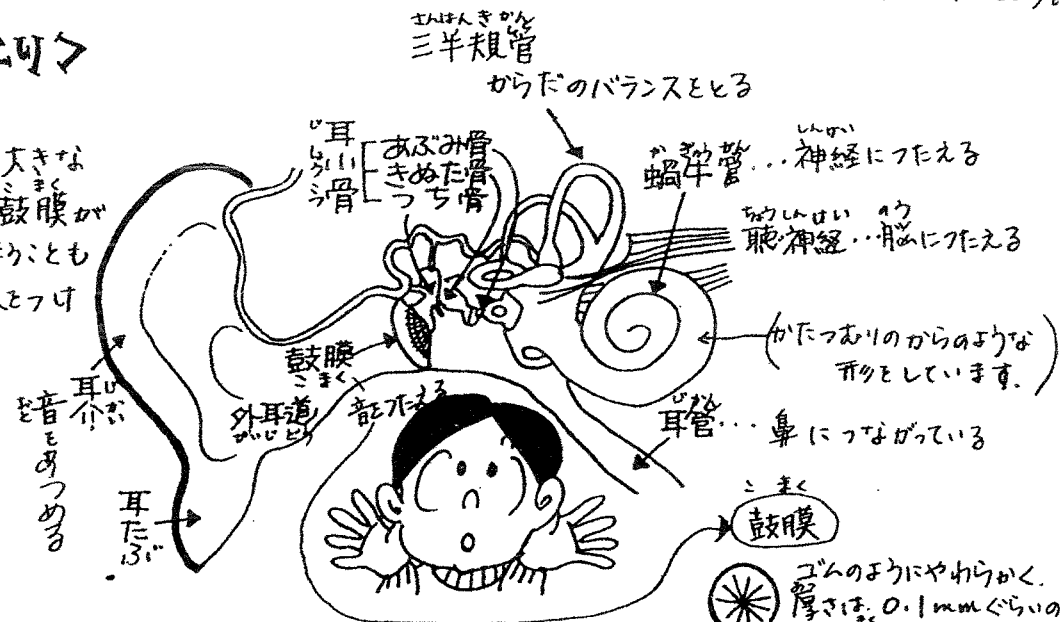
2学期末から3学期のはじめにかけて、インフルエンザでのお休みが多く、とてもいそいそでしたが、2月なかばからはお休みもなくなり、病気でのお休みが全校で0人の目もありません。このまま元気に年度末をすごしていけるといいですね。

3がっ3かは みみの目です

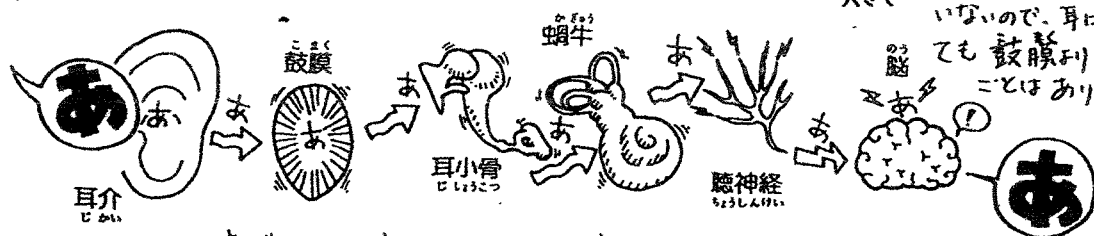
3がっ3かは、ひなまつりをして 耳の日です。3の字が 耳の形に似ていること、そして、3をみれば、みことから、きているようです。このきかいに、耳のつくりと、音のつたわり方を考えてみましょう。

☆ 耳のつくり

☆ 耳のそばで、大きな声を出すと、鼓膜がやぶれてしまうこともあります。気を付けましょう。



☆ 音のつたわりかた

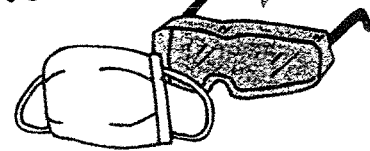


伝言ゲームのようにつたわって、音がわかります。

そろそろ...花粉症のきせつです!!

2月のなかばあたりから、テレビの天気予報などでも、「花粉情報」が流れています。今日本では、5人に1人が花粉症にかかっているともいわれています。大人ばかりでなく子どももかかっています。下のようなくせを身につけましょう。

※ 出かけるときは...



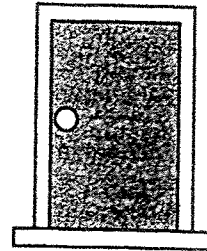
マスクやぼうし、メガネなどで花粉をふせぎます



ツルツルした素材の服

花粉のつきにくい、ツルツルとした素材の服にするといいです

※ 帰るときには...



花粉

玄関にはいる前に、籠やかみの毛、もち物についた花粉をほらいましょう

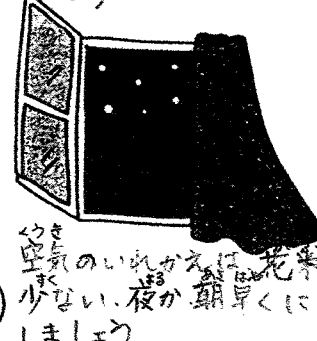


手や顔をよくあらうがいをしっかりしましょう

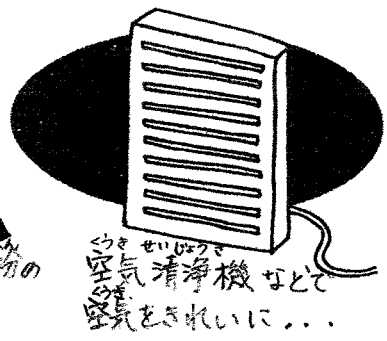
※ 家にいるときは...



へやのそうじを、こまめにしましょう

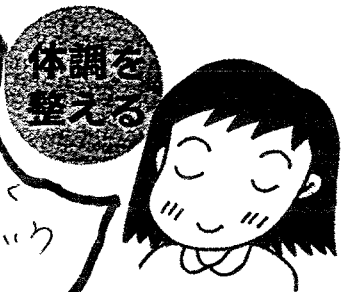


夕暮のいれかえは、花粉の少ない、夜が朝早くにしましょう



空気清浄機などで空気をきれいに...

「花粉をすいませない」「花粉を家の中に入れない」これが花粉症対策の基本です。また、食事や睡眠にも気を付けて、体調をよくなることも大切です。保健室にも「目がかゆい」「鼻がつかまる」といった人がたくさん来ます。自分でできることを覚えて、ひとくちならぬうちに、お医者さんへ相談しましょう。



体調を整える