

ほけんだより 3月

平成30年3月1日
高岡市立戸出東部小学校

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。残り約1か月で、6年生は中学校へ、1～5年生のみなさんは、1学年お兄さん、お姉さんになります。期待で胸がふくらむ反面、新しい環境に不安になることもあると思います。そんなときは、家族や友達、先生とのつながりを大切にしてください。互いに支え合い、励まし合いながら笑顔で新年度を迎えましょう。



保健室の1年間

2月23日(金)現在

ケガの件数
474 件

1日平均利用者数
3 人

病気の件数
203 件

感染症発生
59 件

今年度は、1学期に流行性角結膜炎(はやり目)が、3学期にインフルエンザが流行しました。戸出東部小学校は、みなさんの予防への意識が高いこともあって大流行にはならず、感染症発生件数は昨年度より49件も減りました。また、けがや病気の発生件数も昨年度より減っており、元気に過ごせたことがわかります。



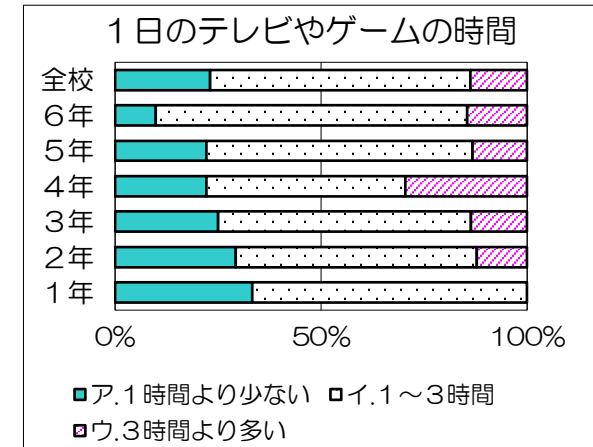
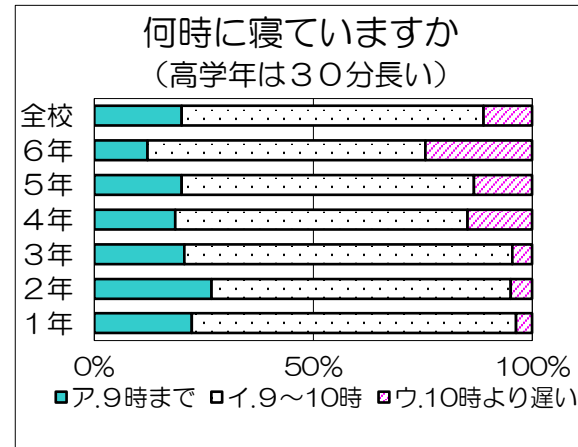
心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう!

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど)	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

とうぶ 東部っこの健康けんこう

～3学期とやまゲンキッズ作戦の結果より～



夜10時以降に寝ている人は、1学期より2.9%増えましたが、2学期より2.1%減り、少しずつ改善しています。また、1日のテレビやゲームの時間が1時間より少ない人が、1学期より7.5%も増えました。学校保健委員会での学びを生かし、家族でメディアのルールを決めて取り組んでいる人が増えたようです。

生活習慣は健康の基本です。今の自分の生活を振り返り、「9時半までには布団に入ろう」「ゲームは1日30分にしよう」など、目標をもって生活しましょう。

こえの不思議、おと不思議

3月3日は耳の日

動画に撮ったり、録音したりした自分の声が、違う人の声のように聞こえた経験はありませんか？実は、私たちの聞く音には2つの種類があるのです。

- ① 気導音…耳から入った空気の振動を鼓膜でキャッチして聞こえるもの
- ② 骨導音…歯や頭がい骨等の骨から振動が伝わって聞こえるもの

つまり、自分の声は、「耳から入ってくる」気導音と「骨を伝わってくる」骨導音が合わさって聞こえている状態ですが、録音した声を聞く場合は気導音のみになります。そのため、どちらも自分の声なのに、違う人の声のように聞こえるのです。ちなみに、耳を塞いだままだでも聞こえる自分の声は、「骨を伝わってくる」骨導音です。ぜひ聞いてみてください。

今月の保健室前の掲示物は、6年生の成長の記録です。小学校の6年間は、一生のうちで一番心と体が成長する時期です。みなさんが、毎日を笑顔で過ごし、元気にすくすく育ってくれたことを本当に嬉しく思います。これからもみなさんの心と体の健やかな成長を願っています。1年間、ありがとうございました。

