

# ほけんごより 3月

令和7年3月

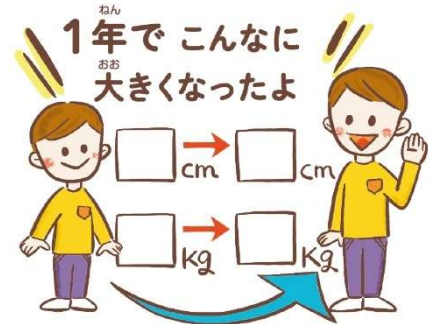
東京中華學校保健室

少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じる季節となりました。今年度も残りわずかです。どんな一年を過ごしましたか。健康に一年を過ごせたか振り返ってみましょう。また、新年度に向けて、心と体の準備も整えて、来年度元気に新しいスタートを迎えましょう。卒業生のみなさんは、これからも健康を大切にしながら自分らしく歩んでください。

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友達となかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ (◎や○がついたところ) は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ (×がついたところ) は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

健康診断票を見て□に数字を入れてみてね！

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。



3月3日は耳の日。みなさんは自分で自分の耳の健康を考えていますか？

耳は大事な身体の器官です。耳の健康を守ることも大切。この機会に生活を見直してみましよう。

◎耳の役割

●音を聞く



●体のバランスを守る



◎耳掃除の仕方

●2~3週間に1回



●座ってる



●入口を優しくこする



◎注意すべき症状

●耳が痛い



●耳鳴りがする



●聞こえにくい



◎日常生活の注意

●異物を入れない



●耳の近くをたたかない



●耳元で大声を出さない



●鼻をかむときは片方ずつ



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう (答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

A1 ①②  
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②  
ネコは人間よりも4~5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

祝 卒業

卒業生のみなさんへ

いつも素敵な笑顔をありがとう。卒業してもいつでも遊びに来てください。みなさんの未来が輝かしいものになりますように。