



今日は学年のしめくりですね。みなさんにとって、この一年はどんな一年でしたか？うまくいったこと、いかなかったこと…。いろいろあると思いますが、目に見える形でなくとも必ず成長しています。次のステップに向けて、新しい学年の準備をしましょう！健康に気をつけて春休みを過ごしてくださいね♪



1年間をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康

- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。

成長

からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- unnecessaryなダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

生活

- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。

心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

3月24日は世界結核デー

1882年3月24日にドイツのロベルト・コッホ博士が結核菌を発見し演説したことから1997年にWHOがこの日を世界結核デーとしました。

世界では、総人口の約3分の1が結核に感染していて、870万人が新たに発病し、140万人が命を落としています。また、HIV感染者の増加が結核のまん延を加速させるなど、深刻な問題になっています。

日本では現在でも、年間2万1千人が新たに結核を発症していて、(アメリカの4.9倍)世界の中では「中まん延国」です。

2週間以上続く咳は病院へ！！

新年度の保健関係行事(健康診断)の予定

日程	時間	検診	対象者
4/16(水)	午後	内科検診	全員
4/24(木)	午後	歯科検診	全員
4/24(木)・25(金)	起床時採尿	検尿1次	全員
5/15(木)・29(木)	登校後採尿	検尿2次	検尿1次陽性者、 昨年度からの要管理者
5/30(金)	午前	心臓2次検診	昨年度からの要管理者、 内科検診有所見者、 アンケートからの抽出者

春の訪れは花粉の訪れ！？

飛んでいるのは、何の花粉？



- 春の花粉の代表は、
- スギ (2月初めごろ～)
 - ヒノキ (3月中旬ごろ～)
- 北海道・東北では、
- シラカンバ (4月下旬ごろ～)
- そのほかに、
- ハンノキ属 (2月～4月ごろ)
 - イネ科 (4月～10月ごろ)

Good News

2014年春の花粉飛散量予測*は、去年と比べて全国的に少なめ。つらい症状が少しでも軽くすむといいですね。

*日本気象協会「全国・都道府県別の2014年春の花粉飛散予測(第2報)」2013.12.4発表



3月3日は「耳の日」!

耳は目覚める直前から眠りに入る間際までずっと働き続けている働きものの器官です。休められるときは、静かな場所で、ゆっくり休ませてあげてくださいね。新3年生は5月に聴力検査がありますよ!

★音とは…
空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので「音波」とも言います。

★音が聞こえるしくみ
①音波が鼓膜に触れて、振動を起こす。
②耳の中で電気信号に変換されて、脳へ伝わる。
③脳で「音」として認識する。

低く大きな音は耳だけでなく、からだでも振動を感じる場合があります。

★「耳あか」って何??
外耳道(耳の穴)にあるアポクリン腺から出る液が皮ふがはがれたものやホコリといっしょに固まったものです。

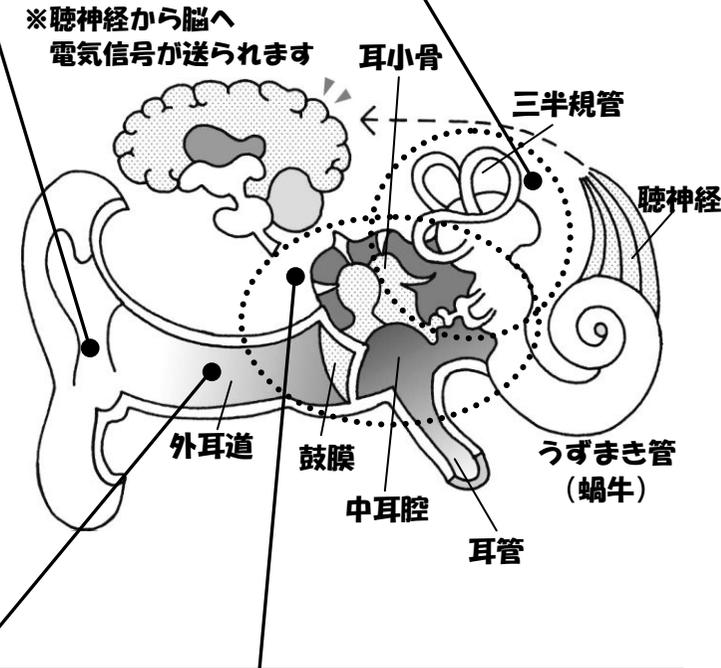
耳の奥から外側に少しずつ動いていて、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきますので、耳そうじは、入り口付近だけで大丈夫です。

耳あかには2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
・乾いた耳あか
・湿った耳あか

★こんな症状はありませんか?



★耳の役割① からだの傾きや回転を感じる
たとえばこんな場面で…



★耳の役割② 音を集め、音を聞く
たとえばこんな場面で…



こんな行動が原因かも…



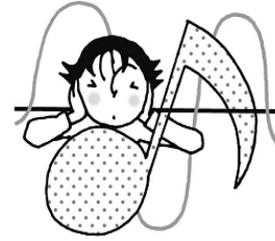
⚠ 耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります!

症状が続く時は耳鼻科へ!

MIMI知識

「音」に関する単位いろいろ

●ヘルツ (Hz)
音の高さ(周波数)の単位で、1秒間に空気が何回振動するかを表す。周波数が少ないほど低音、多いほど高音になる。



●デシベル (dB)
音の大きさを表す単位。普通の会話は60dBぐらい。以前は「ホン」も使われていたが、現在はdBを使うのが一般的。

♪音の感じ方は、人それぞれ♪

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に。

スツキリする



大きな声: 90dB

びっくりする



美しい



ピアノの音色: 80dB

うるさい



おもしろい



テレビの音: 70dB

集中できない



楽しい



おしゃべり: 60dB

イライラする



静かなつもり



ささやき声: 30dB

眠れない



携帯電話や音楽プレーヤーも

本人は…

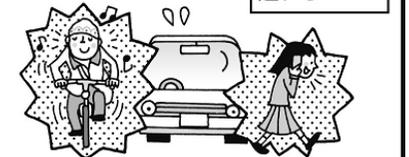


まわりの人は…

あなたには「音楽」でも、まわりの人には「音が苦」かも…

危険!! こんな使い方はやめましょう

●自転車に乗りながら
●歩きながら



●大音量で



耳の細胞が壊れて、聴力が低下!!

※dB (デシベル) …音の大きさをあらわす時によく用いられる単位