

ほけんだより 3月号

2022年2月28日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

健康生活成績表!?

選んだ番号を口の中にも書き、合計で 30点
とることができればあなたは健康的!
さあ、何点とれるかな?

合計 点

<input type="checkbox"/> 朝ごはん食べたかな? ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた	<input type="checkbox"/> 人との関わりは? ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた
<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた? ①いつもできなかった ②ときどきわすれた ③必ずみがけた	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュ持てた? ①わすれることが多かった ②かばんの中に入っていた ③いつもきちんと持ち歩けた
<input type="checkbox"/> 外出後の手洗い・うがいは? ①いつもできなかった ②ときどきわすれた ③必ずやった	<input type="checkbox"/> つめは伸びていなかった? ①いつものびていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
<input type="checkbox"/> 毎日の排便(うんち)は? ①いつもカチコチコロコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した	<input type="checkbox"/> テレビ・ゲーム・パソコンは? ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた
<input type="checkbox"/> 朝の目覚めは? ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくすっきり!	<input type="checkbox"/> 何でもよく食べたかな? ①すききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③なんでもよく食べた

今年度も残すところ、あとひと月をきってしまいました。1年を振り返ってみると、色々なことが思い出されます。なんといいても、感染症対策。昨年度にひきつづき、みなさん、よくがんばりました。ですが、気を緩めることがないよう、ひきつづきがんばっていきましょう。

3月は、1年間のまとめと次の学年への準備をする時期です。今年のご生活はどうだったのか、1年間を振り返ってみましょう。

3月3日は…「耳の日」です!

耳のしくみ



どうやって音を聞いているの?

音は、空気の振動として耳に届きます。

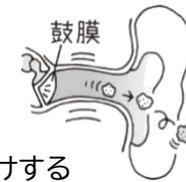
空気の振動は、耳介で集められ、外耳道を通って鼓膜に伝わります。耳小骨(ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨)で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

音は、空気の振動として耳に届きます。

クイズ

Q1 耳そうじのやり方として正しいものは?

- ①耳の奥までする
- ②耳の入口付近だけする
- ③毎日決まった時間にする



Q2 鼻のかみ方としてまちがっているものは?

- ①両方一度にかむ
- ②片方ずつかむ
- ③鼻水が残らないようにする



（上）（中）（下）（左）（右）（前）（後）（内）（外）（上）（下）（左）（右）（前）（後）（内）（外）

（上）（中）（下）（左）（右）（前）（後）（内）（外）（上）（下）（左）（右）（前）（後）（内）（外）