



ほけんだより 3月号



令和6年3月1日
立川市立第六小学校
保健室

カワズサクラが薄いピンク色の花を咲かせ始めたという便りを聞きます。早いもので今年度も残りわずかです。みなさんは、この1年間で多くのことを学びながら、心も体も成長してきました。次のステップに進みさらに成長できるように、今はしっかりと自分の生活を振り返り、4月からの新しい学年や中学校生活に備えましょう。



かぜやインフルエンザによる感染症の欠席が見られます。引き続き、手洗いうがい、規則正しい生活を意識して、予防していきましょう。



3月の保健目標

～体の成長をたしかめよう～

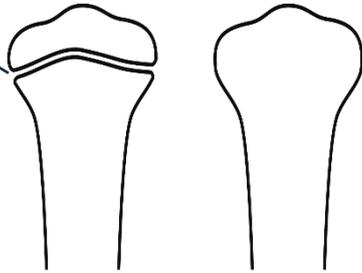


～身長が伸びる仕組み～

身長が伸びるといことは、骨が伸びるといことです。子どもの骨には成長軟膏(骨端線)と呼ばれる柔らかい部分があります。この部分が少しずつ伸びることで骨が完成していきます。大人になると、この部分は骨となり、固まって伸びなくなります。骨の成長には、早寝早起きや運動などの規則正しい生活、バランスの良い食事をとることが大切といわれています。

骨の成長

成長軟膏(骨端線)



子どもの骨

大人の骨

丈夫な骨を作る食べ物

カルシウム



牛乳やチーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、納豆などの大豆製品、ひじきなどの海藻類に多く含まれています。

一緒に食べたいもの



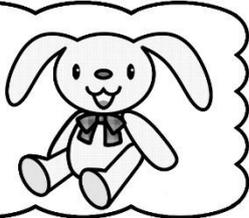
ビタミンDが豊富な鮭などの魚、しいたけなどのきのこ類と一緒に食べると、効率よくカルシウムをとることができます。

～成長は人それぞれ～

人は体も心も成長していきます。しかし、成長のスピードは人によって様々です。そうした違いを「個性」といいます。人と比べて、成長の違いに悩むことがあるかもしれませんが、そんな時は、過去の自分と今の自分を比べてみてください。焦る必要はありません。できたことは認め、できなかったことはどうしたら良かっただろうと考えて、次に生かしていきましょう。世界でたった一つの大切な、その人にしかない個性を認めていくことで、心の成長にもつながります。



さん(あ)がつ みつか
3月3日
 みみ ひ
耳の日



がつみつか みみ ひ にほんしびいんこうかがつかい ねん
 3月3日は耳の日です。日本耳鼻咽喉科学会が1956年に
 3(み)3(み)にちなんで、耳についての関心を高めてほしいと
 いう想いを込めて制定しました。みなさんもこの機会に、耳につ
 いて知ったり、考えたりして、耳を大切にしていきましょう。

● **耳の役割と音が聞こえる仕組み**



みみ やくわり おお わけ
 耳の役割は大きく分けて2つあります。

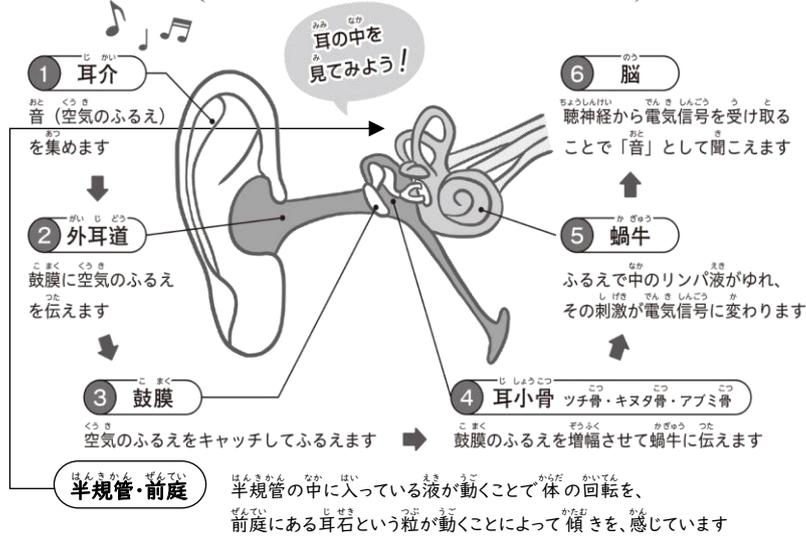
【音を聞く】

おと き
 音は右のイラストのように、空気の震え
 が耳から脳に伝わることで感じられます。
 また、耳が2つあることで音のする方向が
 わかったり、立体的に聞いたりすることが
 できます。

【体のバランスをとる】

からだ
 耳の穴の奥にある半規管・前庭という
 ところで体の回転や傾きを感じてバラ
 ンスをとっています。

／ **音が聞こえるしくみ** ／



● **耳あかと耳そうじについて**



みみ あか
 耳あかは古くなった皮膚や外から入ったほこりなどと、外
 耳道から出るものが、混ざり合ってきたものです。耳あ
 かには汚いというイメージがあるかもしれませんが、外耳道を
 保湿したり、細菌やカビなどから耳を守ったりする働きがあ
 ります。



みみ そうじ
 耳そうじは2週間から
 4週間に一度、入口から
 1.5cm程度のところを、
 綿棒で軽くクルクルと回
 すようにしましょう。



～スポーツ振興センターの災害共済給付について～

がっこうかんりか びょういん じゅしん こ ねん しんこう
 学校管理下のケガで病院を受診したおさんは、日本スポーツ振興センタ
 ーの災害給付の対象になることがあります。申請を予定されている方はお早め
 に担任または養護教諭までご連絡ください。



- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校中です。
- 申請ができるのは事故発生日から2年間です。
- 窓口での保護者負担額が1500円以上(3割負担)の場合が対象です。給付金額が変わりますので、医療証は使用せず、一旦保険診療でお支払いただき、約2～3か月後に給付金が銀行口座に振込されます。

