



令和6年3月4日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

あつという間に3月ですね。この1年間、思い出や頑張ったこと、できるようになったことがたくさんあるのではないのでしょうか。あと4週間で1～5年生は新しい学年に、6年生は中学生になります。新しい学年になる前に、やり残したことやまだ目標を達成できていない人はぜひチャレンジしてくださいね。そして元気よく新しい学年を迎えられるように、体調管理をしっかりと行いましょう！



## 3月の目標

## 1年間の健康を振り返ろう！

今年1年の自分の生活を振り返り、□にチェックをしてみましょう。

何個のチェックがつくかな？



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



食後はきちんと歯をみがいた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



ぐあいがよくないところをなおした

◎チェックが8個 ⇒ 『健康度100%』 素晴らしい！4月からもこの生活を続けよう！

◎チェックが4～7個 ⇒ 『健康度70%』 がんばりましたね。この調子でもう少しがんばってみよう！

◎チェックが0～3個 ⇒ 『健康度25%』 もうちょっとがんばろう。1つずつできることを増やして毎日

元気に過ごせるようにしよう。



3月3日は「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」の語呂合わせから3月3日が耳の日となったそうです。

耳の病気がなくても、長い時間大きな音を聞き続けることや、ストレスが原因で、聴力が下がることがあります。「聞こえ」が悪くならないように、ヘッドホンの音量を下げたり、ストレスを溜めないようにしたり、バランスの良い食事や睡眠をとったりするように心がけましょう。

## 耳ってどんなはたらきをしているの？

その1

### 音を聞きます

体の外の「耳かき」で集めた音が「こまく」をふるわせま  
す。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」とおり、その信号が神経  
を伝わって脳に届き、「聞こえた」とわかります。



その2

### バランスをとります

耳の奥にある「三はんきかん」で体の回転を、「前庭」で体  
の向きを感じとっています。それらの信号を脳で受けて、体  
がたおれないように手や足を動かします。



## 花粉症の季節がやってきました

花粉が本格的に飛び始めましたね。一人一人症状はちがいますが、4月まではつらい日々が続きます。  
拜島一小でも花粉症の人が多くいるようです。少しでも快適に過ごせるように工夫をしましょう。



花粉の季節  
やってきました  
**花粉症**



おも  
しょうじょう  
主な症状

