

# ほけんざんぷり



H30.3.1

白岡市立  
大山小学校

この冬は、全国的にインフルエンザが大流行しましたね。  
 大山小でも、学級閉鎖はしていないものの、1月から、常に誰かが  
 かかっている状態ぞ、もう20人以上が出席停止となっています。  
 最近春の気配が感じられるようになってきましたが、油断禁物!!  
 インフルエンザに一度かかった人が、また別の型にかかることも  
 ありますよ。あと1か月、予防を続けてくださいね。

## 花粉の飛ぶ季節です

2～4月はスギ花粉の飛ぶ季節です。鼻水や目のかゆみが続く人は花粉症かも…。  
 おうちのひとと相談して病院へ行きましょう。花粉症と分かっている人は薬やティ  
 ッシュなどの準備をしましょうね。

時々、鼻水をズブッと吸っている人を見かけます。鼻と耳はつなが  
 っているため耳の病気になることがありますよ。また、周りの人を  
 いやな気持ちにさせるかもしれません。鼻水は吸わずにティッシュを  
 使ってかんでください。「片方ずつ」「優しく」かみましょうね。



かたほうずつ  
やさしく

## バタン! とたおれる前に…

卒業式の練習などで、立ち続けたり急に立ったりすると、  
 頭に流れる血液が少なくなる「脳貧血」を起こすことがあります。  
 目の前が暗くなる、気持ち悪い、フラフラする、などを感じ  
 たら、右の絵のように座って頭を下げましょう。なりやすい人  
 は、早寝と朝ごはんを特に心がけましょう。



## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。耳は、鼻や頭の中にまでつながっていて、音を聞く、体  
 のバランスをとるなどの役割があります。耳について考えてみませんか？



### ①指で耳の穴をかくのはやめよう

指で耳の穴をかくと、内側が傷つき痛みやかゆみが出ることがあります。(外耳炎)  
 また、耳あかが奥へ奥へと動いて耳の穴がつまることもあります。



### ②大きな音で聞くのはキケン!

長い時間大きな音を聞き続けることは、難聴(音が聞こえにくい)の原因となり  
 ます。自分では大きくないと感じても、その音を聞きながら人と話がかしにくいとき  
 は大きすぎです。耳に負担がかかっていますよ。



### ③このマーク、知ってる?

耳が不自由なことは見た目では分かりにくいので、「耳マーク」が作られました。「私は音が聞こえにくいです」と知らせたい人が使  
 います。他に、「聞こえにくい人を助けますよ」と、病院やお店などでお知らせす  
 る時にも使います。右のチョウのマークは、耳の不自由な人が運転する車につけ  
 ます。こんなマークがあることを、まずは知ってくださいね。



## おたのオへ 学校保健委員会(出前授業)のお知らせ

足育とは「足に合う靴を正しく履いて足の機能を育てる」という新しい言葉です。  
 浮き指や外反母趾など、子供の足のトラブルは多く報告されています。この機会に、  
 正しい靴の選び方と履き方について、子供たちと一緒に学んでみませんか？

- ◇日時：3月6日(火) 6校時 14:50~15:35 4~6年生児童参加
  - ◇会場：大山小学校 視聴覚室
  - ◇講師：アキレス株式会社(「瞬足」の会社です!) シューフィッター 堀渕 茂 様
- ※参観は全学年の保護者を対象とします。貴重なこの機会にぜひご参観ください。



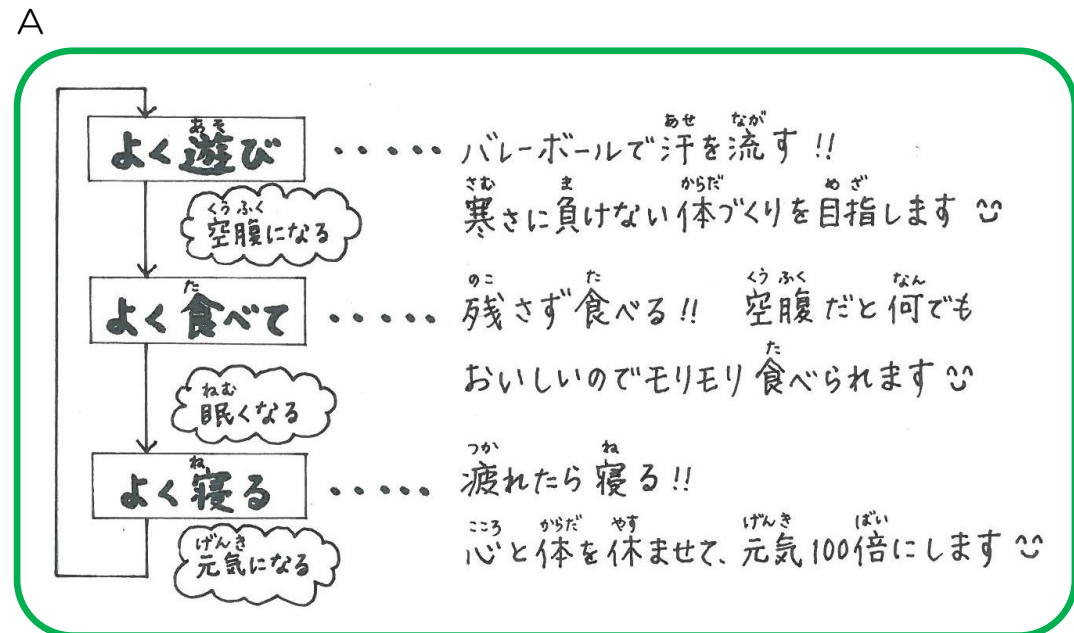
# おしえて♪げんきのひみつ



いつもげんきなおおやましようせんせいげんきりゆうおし  
 第12回目は、この3学期から大山小にいらした石黒晃子先生です♪

おおやましようこ  
 Q大山小の子におすすめしたい趣味は何ですか？

せんせいげんきふだんき  
 Q先生が元気であるために、普段気をつけていることは何ですか？



A

しゅげい  
**手芸**

すこまえあ  
 少し前に「編みぐるみ」を作りました。→  
 あすす  
 編み進めていくと、目に見えて  
 たっせいど  
 達成度がわかるため、やりがいがあり、  
 たの  
 楽しいです♪ おすすめです♪

わたししょうがくせい  
 私が小学生のときに、家庭科の授業で作ったエプロンを  
 きゅうしょくじかん  
 給食の時間に着ています。ポケットにある動物のししゅうが  
 たんどうぶつあ  
 あります。何の動物が当ててみてください v( ^o^ )v

しょうがくせいときつく  
 小学生の時に作ったエプロンを今も大切にしているんですね。給食  
 じかんいしぐろせんせいあ  
 の時間に石黒先生と会った時は、エプロンに注目しては？