

ほけんだより

大麻小学校

【NO. 15】23. 3. 10

1年の生活のふいかえろう！

はや早いもので、今年度も残すところ、さいごの一か月になりました。この一年間はみなさんにとってどんな一年だったでしょうか。

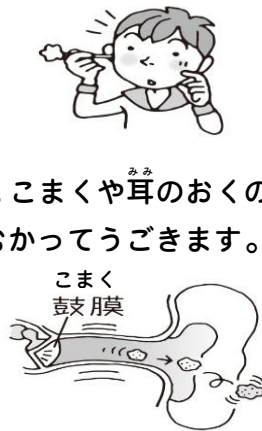
修了式や卒業式までの間に、この一年で自分がどんなふうに成長したかをふりかえってみましょう。また、「こんなとき どうする？」をよんで、次の学年も元気にすごせるようおさらいしてくださいね。



3月3日の「耳の日」ちなんで…

すごい！耳の穴、耳あかのヒミツ

実は耳の穴にはすごい力がそなわっています。こまかくや耳のおくのひふは、1日に 0.05mm くらいのはやさで外にむかってうごきます。そして、外がわ3分の1のところまできたひふは、表面からはがれて落ち、あせやホコリなどといっしょになります。これが「耳あか」です。



さらに「耳あか」はわたしたちがたべたり、話したりするあごのうごきで耳のあなの外まではこぼれ、外にでていきます。耳の穴はじぶんでじぶんをきれいにする力をもってるので、耳そうじは月に1～2回、耳の入り口のところだけでじゅうぶんです。



1 ころんでひざをすりむいたら

- A だるなどのよこれを洗ってから、保健室へ
- B そのまますぐに保健室へ



2 暑い日に運動をするときには

- A のどがかわいてから、いっきに水分をとる
- B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

3 せきやくしゃみがでるときは

- A 手で口をおおえばだいじょうぶ
- B マスクをするのがエチケット



ぜんぜんせいはいを

めざそう！

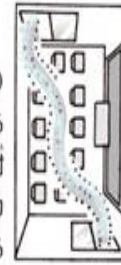
1年間の 保健のおさらいです

こんなとき どうする？



4 部屋の換気をするときは

- A 運動場に面している窓だけを開ける
- B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける



6 カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

- A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる
- B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる



5 カゼで鼻みずがでるときは

- A 強くかんで、鼻みずをだしきる
- B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ



7 カゼで熱があがりはじめたら

- A あたたくして休養する
- B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい



8 やけどをしてしまったら

- A 痛みがなくなるまで、水で冷やす
- B 水を直接あてて、いそいで冷やす

9 38℃以上の熱が急にでたら

- A 学校を休んで2、3日家でようずをみる
- B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

10 ねだれなかった次の日は

- A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす
- B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

きみの点数は

/
100