

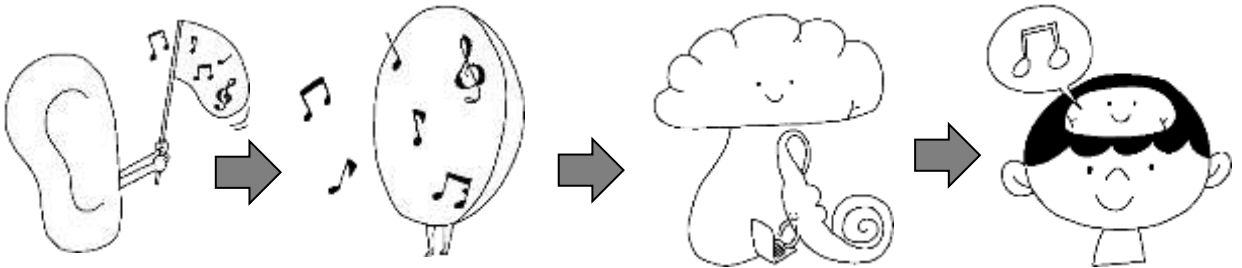
ほけんだより



令和2年3月23日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第14号

馬西っ子のみなさん、登校できない日々が続いていますが、心と体は元気でしょうか？馬西っ子のみなさんが、再び登校できる日が待ち遠しいです。もうしばらく、おうちで過ごすことになりますが、生活リズムをくずさず、しっかりと栄養をとって、元気に過ごしましょうね。

* 音が聞こえる仕組み *



耳かいが
まわりの音
を集める。

耳かから入った
音に反応して、こま
くがしん動する。

音によるしん動を音
の情報として、か
牛が脳に伝える。

「音が聞
こえた」と
感じる。

大きな音で聞くと・・・

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞えづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くとのはやめましょう。



ほ けんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ
『健康生活をふりかえろう』

ねんかん けんこう
1年間の健康チェックをしてみましょう。それぞれ10点満点にする
と、どれくらいの点数がつかめますか？ の中に点数を書きましょう。



てんすう ひく
点数が低かったものは、
つぎ かだい
次の課題にしてがんばってみましょう。



は くち けんこう はいふ
「歯と口の健康のあゆみ」を配付します



こんねん どいちねんかん と く は し か ほけん
今年度1年間で取り組んだ、歯みがきカレンダーや、歯科保健
がくしゅう
学習のワークシートなどをまとめたものを配付します。歯の健康を
まも
守るために、みなさんががんばって取り組んできたことを、振り返っ
てみましょう。来年度も、むし歯0を目指してがんばりましょう！