

ほけんだより

令和7年2月28日

板橋区立板橋第一小学校

校長

養護教諭

No. 15

「三寒四温」という言葉を知っていますか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる季節です。

朝は寒いけど、みなさんの教室は暖かいですね（特に3階の教室は暖かくてびっくりします）。自分で上手に調節できるように、脱ぎ着しやすい上着を着たり、半袖を着たりして服装を工夫しましょう。

3月3日は耳の日。
耳のこと、どれだけ知っているかな？

いくつわかるかな？耳のクイズ！！

第1問

耳の役割は、「音を聞くこと」ともうひとつは何かな？

- ① 体のかざり
- ② 体のバランスをとる

第2問

耳あかって何？

- ① 古くなった皮ふ
- ② 古くなった脳

第3問

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかかな？

- ① ちょうまく
- ② こまく

第4問

耳を休ませるのはどっち？

- ① 耳かきをする
- ② しずかな場所でゆっくりする。

クイズの答え

第1問：② 耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や傾きを感じることができます。片足で立てるのも、耳のおかげです。

第2問：① 耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっています。いらなくなった古い皮ふは、耳の入口へ運ばれます。

第3問：② 空気をふるわせて耳に入ると、「こまく」がふるえます。そのふるえがどんどん耳の中に進んで、脳に信号が送られると「聞こえた」と感じます。

第4問：② 耳は大きな音を聞き続けたり、うるさい場所に居続けたりするとつかれてしまいます。たまには静かな場所で、ゆっくり休ませてあげましょう。

おうちのかたへ

早いものでもう3月です。

先日の6年生を送る会では、1～5年生は、6年生にこれまでの感謝の気持ちと卒業おめでとうの気持ちをたくさん届けることができ、心温まる素敵な会になりました。3月に入ると6年生は卒業式の練習が毎日のように行われます。呼びかけや歌の練習などしっかりできるように、体調を整えておきたいものです。

さて、これからだんだんと日中は暖かくなってきます。休み時間は汗を
かいて遊んでいる様子も見られます。登校時は寒くても、昼間はどんどん
気温が高くなってくるので、体調や気温に合わせて脱ぎ着できる服装をお
願いします。子どもは大人より1枚薄着が基本です。薄着で皮膚を鍛える
ことで、自律神経が鍛えられます。また、汗をたくさんかくお子さんは、
汗ふき用のハンカチやタオルもあるといいです。

ご家庭でもより一層の健康管理・感染症予防をお願いいたします。

* * * * *

3月3日は
耳の日

耳が変！こんなときは病院へ

聞こえない

耳が痛い

耳鳴りがする

※後ろから声をかけても聞こえない様子や聞き返しが多くなったら、聞こえがわるくなっているかもしれません。耳鼻科へ受診してください。



花粉症の
ピークです！

花粉症の影響で、学習に支障が出るお子さんもいます。学校に内服薬や目薬を持ってくることもあるかと思いますので、が、連絡帳やお電話でお知らせください。基本的には薬は自分で管理し、自分で飲むよう（点せるよう）にしてください。

点眼薬など自分でできない場合は、保健室でもお手伝いします。