



玉井小学校  
保健室



今年度もあと一ヶ月になりました。一年のまとめと次の学年への準備をしていきましょう。  
保健室では、保健委員会の児童と歯ブラシチェックや毎週欠かさず水道点検をやってきました。また、うんち教室やインフルエンザ予防（手洗いチェック）などをしてきました。これからも玉井小の児童のみなさんが元気に学校生活を送れるようにしていきたいと思ひます。

# いくつわかるかな？ 耳クイズ！！

耳のやくわりは、「音をきく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

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るよ。



日…判藤王

3月3日は「耳の日」。  
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…判藤王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判藤王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で  
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判藤王

はい  
いいえ

はや はや  
早ね早おきが  
できた

スタート

好ききらいを  
しなかった

外から戻ったら、  
手洗い・うがい  
をした

こまめに  
からだを  
動かした

ストレスを上手に  
解消した

テレビやゲームは  
時間を決め、  
それを守った

とても健康的な  
1年でしたね！

まずは健康な  
生活が送れましたね

できそうなところから  
変えていきましょう

今の生活全体を  
見直してみよう

健康にすごせたが、  
1年間の生活をふり返ってみよう

## 卒業するみなさんへ

たくさんの夢や目標に向かっていくみなさんは、健康でいることが一番です。

小学校までに成長した自分の体を大事にして自分らしくいられる場所で輝いてほしいと思います。

大変なことはたくさんありますが、すべてをあなたの力にして大きく羽ばたいてってください。

必ず、応援してくれる人はいますから。

私もその一人です。応援しています。

保護者の皆様

一年間お世話になりました。毎日、児童の皆さんにたくさんのエネルギーをもらっていました。体調不良やケガでのお迎え、健診時たくさんのアンケート、スポーツ振興センターに関する書類の提出など等、保護者の皆様には多くの御協力に感謝いたします。

玉井小保健室は、児童のみなさんが健康で安心して学校生活を送れるように運営していきたいと思ひますので、今後もよろしくお願ひいたします。

新年度すぐに「保健調査票」の記入、健康診断に関するアンケート（保健調査票内）などがありますので御協力のほどよろしくお願ひいたします。

