

ほけんだより 3月

うちのひとよんでね



この1年、みなさんに健康のお話をしてきました。自分の体を知ることは、自分の体を守ることにつながります。ケガや病気のとくに正しく行動をとることも大切です。学年のしめくりに、健康のおさらいをしてみましょう。

平成30年3月1日 熊谷市立玉井小学校 保健室

保健室の1年間の様子

1年間の保健のおさらいです

みんなとき どうする？

正しいほうを選ぶかな？

全問正解で100点を狙おう！

1 ころんでひざをすりむいたら

A どちらのよこを洗って、から、保健室へ

B そのまますくに保健室へ

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 手で口をおおばだいじょうぶ

B マスクをするのがエチケット

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

5 カゼで鼻みずがでるときは

A 強くかんで、鼻みずをださず

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

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

7 カゼで熱があがりはじめたら

A あたかくして休養する

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 氷を直接あてて、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日家でようすをみる

B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

10 おむねなかった次の日は

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

体調が悪くて来た人 370 人

いちばん多かった症状... 頭痛

ケガの手当てで来た人 1174 人

いちばん多かったケガ... すり傷

保健室の利用件数

1545 件

来室者がいちばん多かった月... 9 月

216 人

*平成29年4月8日～平成30年2月20日まで。人数はのべ人数です。



魚に耳はあるの？

水そうの前で手をたたくと魚が寄ってきたことはありますか？ 魚には、ヒトのような耳は付いていませんが、音を聞くことはできるようです。いったいどこで聞いているのでしょうか？

実は、魚の耳は体のなかにあります。頭のあたりの「内耳」というところで音を聞きます。

また、体の横には、ほかとちがう見た目のうろこがあります。ここで水の振動を感じることで、音を聞いている。

魚は、体の色々な部分で音を感じているんですね。