



がつごう ほけんだより 3月号



玉水小学校
保健室

いよいよ今年度も残り1か月を切りましたね！

今の学年を元気いっぱい駆け抜けられるように、引き続き体調管理に気を付けながら過ごしていきましょう。

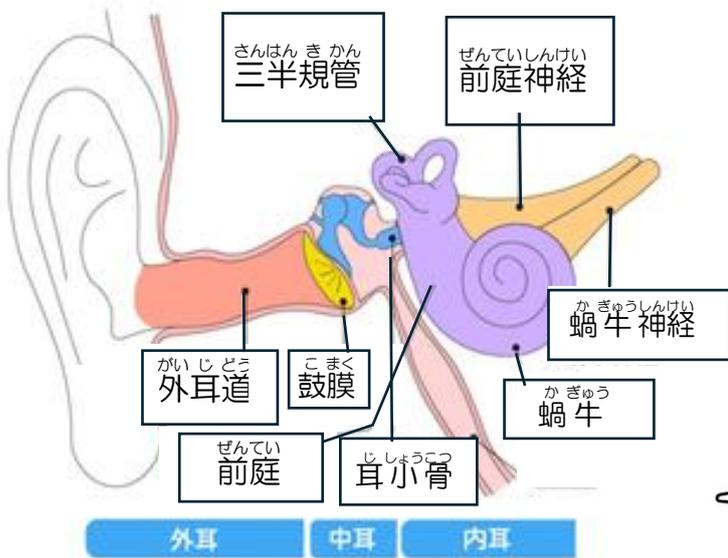


3月3日 みみひ 耳の日

3月3日は「耳の日」です。

このほけんだよりで耳の中のしくみや耳のはたらきについて学び、耳の大切さをもっと知ってくれたら嬉しいです。

音や声ってどうやって聞こえているの？



音や声は外耳道を通して、鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わることで、「聞こえた」と感じます。



バランスがとれているのは みみ 耳のおかげ！？



歩きたい方向に歩く、片足立ちをしたりするなど人がバランスをとりながら動くことができるのは、耳の中の三半規管と前庭で体の動きを感じとっているからです。

みみ まも 耳を守るためにできること

☆イヤフォンやヘッドフォンはまわりの人の音や声が聞こえるくらいの音量に合わせ、長い時間の使用は控えましょう。

☆耳元で大きな声をだしません。

☆耳のおそうじは、入り口付近だけを優しく軽い力でしましょう。

☆えんぴつなど先のとがった物を耳の中に入れてません。

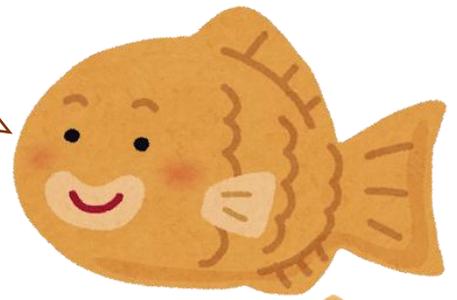
☆耳をたたきません。(鼓膜は厚さが0.1mmしかないため簡単に破れてしまいます。)

☆鼻をかむときは、片方ずつ、ゆっくりとかみます。

(鼻と耳はつながっています。強い力で鼻をかむと耳が痛くなるときがあります。)



よわ **弱さ** を **強さ** に
か **変えたい** やき！！



みなさんは、**リフレーミング** という言葉は聞いたことはありますか？

リフレーミングとは、**考え方**や**言い方**を**前向きなものに変えること**を言います。

リフレーミングすることで・・・

自分のことが**苦手**、**悲しい**、**不満**、**がっかり** といった **考え**や**気持ち**



弱み、**良くない**ところだ**と**思**っ**て**い**た**と**ころが、

自分の強み、**良い**ところ**だ**った**ん**だ！

嬉しい、**ラッキー♪**、**気に**し**な**く**て**い**い**か！ といった **考え**や**気持ち**に！



将来の夢が**決ま**って**い**ない、**変**わる。



可能性にあ**ら**れている。
多くの**こ**とに**興**味**が**ある。

頑固、**考**え**が**か**た**ま**っ**て**い**る。



自分**を**し**っ**か**り**持**っ**て**い**る。

引っ**込**み**思**案、**自**分**の**い**い**ん**が**言**え**ない。



ひか**え**め。**話**す**こ**と**よ**り**も**聞**き**上**手**。
し**っ**か**り**考**え**て言**お**う**と**し**て**い**る**。

「**遊**ぶ**時**間**が**半**分**し**か**ない。
もう、**最**悪**！**！」

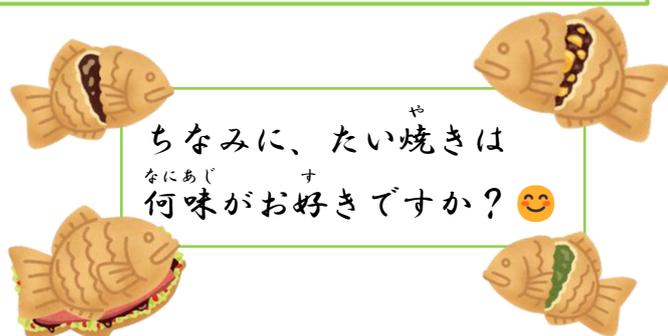


あと半**分**も**あ**る。**ラ**ッキー♪
時間**い**っ**ぱ**い**楽**し**ま**う。(*´▽`*)

このようにリフレーミングすることで、イライラする**こ**と**が**減**り**、**自**分**だ**け**で**なく、**友**達**の**よ**い**と**こ**ろ**に**も**っ**と**気**づ**き**か**け**に**な**ります。

心が**健**康**で**あ**る**こ**と**は、**体**の**健**康**に**も**つ**な**が**り**ま**す。

お**う**ち**で**も、学**校**で**も**リ**フ**レ**ー**ミ**ン**グ**を**意**識**し**て**み**て**く**だ**さ**い**。



ちなみに、たい焼きは
何味がお好きですか？ 😊