

いよいよ今年度最後の1か月になりました。

1年間、元気に楽しく過ごすことができましたか？

3月9日は「サン(3)・キュー(9)」という語呂合わせから、「ありがとうの日」です。この機会に周りのお友達やいつも支えてくれる家族に「ありがとう」をたくさん伝えてみましょう。



## ほけんしつよりお知らせ

### ◆返却をお願いします◆

・ぼうし ・ハンカチ ・洋服



保健室で貸し出したものを返していない人は、3月中に保健室まで持ってきてください。

### ◆提出をお願いします◆

・受診報告書 ・スポーツ振興センター関係書類

受診が済み、手元に医療機関で記入してもらった用紙をお持ちの場合は、早めに提出をお願いします。用紙を紛失してしまった場合は再発行しますので、担任または保健室までお知らせください。



## ネットトラブル等・薬物乱用防止教室

2月9日に5・6年生を対象にネットトラブル等・薬物乱用防止教室を開催しました。埼玉県警「あおぞら」からお二人の警察官の方に、たばこ、お酒や違法薬物の危険性とインターネットを安全に使用するポイントを教えていただきました。

### ○薬物乱用防止

- ・違法薬物を使うと脳はスカスカになり、幻覚(ないはずのものが見える)、幻聴(ないはずの音や声が聞こえる)、妄想(誤ったことを信じる)などが起こります。
- ・1度壊れた脳はもとには戻りません。よくわからないものには、手を出さないことが大切です。

### ○ネットトラブル防止

- ・ネットの人やネットの情報を信じすぎないことが大切です。
- ・SNSでは、人を傷つけるような投稿や非常識な投稿を絶対にしてはいけません。

違法薬物やネットトラブルに巻き込まれないためには、普段からルールや決まりを守ることが大切です。



# 3月3日は「耳の日」



## 《耳の働き》

### ○音を聞く

音の振動は、耳を通して、脳に届きます。  
音に近い耳が大きく早く聞こえ、音から遠い方の耳は小さく遅く聞こえることで、左右どちらから音がするか判断できます。

### ○からだのバランスをとる

耳の中の三半規管には、リンパ液が詰まっています。からだの動きに合わせてリンパ液が動くことで、からだのバランスや回転などの動きを脳に伝えていきます。



## 《耳を大切にしよう》

### 耳かきのしすぎ



毎日耳そうじを行うと耳を傷つけてしまいます。

### 耳をたたかない



耳に強い力がかかると音を感じる鼓膜が破れ、聞こえなくなってしまう。

### 鼻のかみ方



勢いよくかむと耳を痛めてしまいます。片方ずつ、優しくかみましょう。

### イヤホン・ヘッドホン



長い時間、耳元で大きな音を聴くと耳が聞こえにくくなる可能性があります。

## 花粉の季節です

すでに花粉は飛んでいます。今年のスギ花粉は3月上旬～下旬、ヒノキ花粉は3月下旬～4月中旬がピークと予測されています。今まで花粉症ではなかった人も急に発症することがあります。

少しでも症状が悪化しないように対策をしていきましょう。

### ○帽子

花粉は髪の毛にたくさん付着します。つばの広い帽子をかぶることで、より効果が高くなります。

### ○眼鏡

周りにふちがついている花粉症用の眼鏡を着用することで、花粉から目を守ることができます。普段使用する眼鏡やサングラスでも効果はあります。

### ○マスク

吸い込む花粉を減らすことで、鼻水などの症状を軽くすることができます。

### ○服

ツルツルした服を着ることで花粉が服につくのを防ぐことができます。家に入る前には洋服についた花粉をよく落としましょう。

