

ひだまり



ほけんだより No.1 1

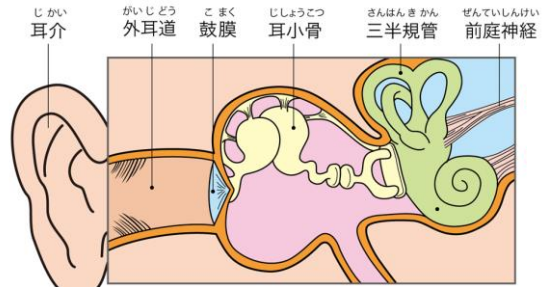
上市町立陽南小学校

令和7年3月3日

じゆもく くさばな すこ 芽 ふく はる じゆんび
樹木や草花が少しずつ芽を膨らませて、春への準備をしています。

がつ やよい い い み しんねんど
3月は「弥生」とも言い、「弥」には「いよいよ」という意味があるそうです。いよいよ新年度がやってきます。その前に、今年度をふり返ってみましょう！

耳のはたらき あなたの耳を大切に



耳の働き① 音を聞く

からだ そと じかい あつ おと こまく ふる じしよこつ
体の外の「耳介」で集めた音が、鼓膜を震わせます。震えは「耳小骨」
かぎゆう とお しんごう しんけい つた のう とど き 聞こえた」とわか
ます。また耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。



耳の働き② バランスをとる



みみ おく さんはんきかん からだ かいてん ぜんてい からだ かたむ きん と
耳の奥にある「三半規管」で体の回転を、「前庭」で体の傾きを感じ取ります。
それらのしんごうをのうでうけ、からだ たおれないようにてあしをうごかします。

イヤホン・ヘッドホンの使う時間と音量に気を付けて！！



なんぢよう ちょうじかん しやう みみ ふたん
ヘッドホン難聴…長時間の使用は、耳に負担をかけることになります。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。

こうつうじ こ いちいん かこうせい
交通事故の一因になる可能性…イヤホン・ヘッドホンにより耳がふさがり、周囲の自動車や歩行者に気が付きにくくなります。

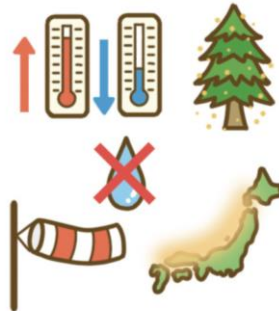


「ありがとう」を伝えよう



がつ か 3月9日は「サン（3）キュー（9）」の語呂合わせから、「ありがとうを届ける日」「感謝の日」とされています。「ありがとう」は人から言われても、嫌な気持ちになる人がいないので、「魔法の言葉」とも言われています。小さなことでも感謝の気持ちを伝えることは大切なことです。

はる 春の5Kに ちゅうい 注意して!



かんだんさ (Kaんだんさ) …^{ひるまあた}昼間暖かくても^{あさばん}朝晩は冷え込むこともあり
ます。また、^{まふゆ}真冬の寒さに^{さむ}逆戻りすること
もあります。

かふん (Kaふん) …^{かふん}スギ花粉が飛ぶ時期です。^{かふんしやう}花粉症の人は「吸わない・
^ふ触れない・^{もちこま}持ち込まない」ようにしましょう。

かんぞう (Kaんぞう) …^{しつどがひ}湿度が低いので、^{はだあ}肌荒れを起こしやすいです。^{ほしつ}保湿
クリーム等でケアしましょう。

きやうふう (Kyoうふう) …^{つよ}強い風が吹くことがあります。^{けが}ケガに^き気を付け
ましょう。

こうさ (Koうさ) …^{ひがし}東アジアの^{さばく}砂漠から^{すな}砂等が飛んできます。

特に^{かふん}花粉、^{こうさ}黄砂は2～4月頃に^{かぜ}風に^の乗って、^{ひさん}飛散してきます。^め目のかゆみや^{はな}鼻づまり、くしゃみな
どのアレルギー^{しやうじやう}症状^おを起こすことがあります。

しよくちゆうどくちゆういほう ノロウイルス 食中毒注意報が はつれい 発令されています!

よぼう 予防の基本は手洗いです。特に
しょくじ 食事の前、トイレの後は石けんで
しっかりと洗いましょう。



しょくひん 食品は十分に加熱（中心
おんど 温度85℃以上1分以上）して食
べましょう。



ふくつう 腹痛、おうと 嘔吐の症状があるとき
は早めに受診しましょう。

また、おうとぶつ 嘔吐物等を処理するとき
は、つか 使い捨て手袋等を使いましょ
う。えんそけい 塩素系の^{しょうどくざい}消毒剤を使い、つか 汚染
が広がらないよう十分注意しま
しょう。



※ かいふくご 回復後も2週間程度、しゆうかんていど 便等にウイルスが排出されるためしっかりと手洗いを行って
ください。