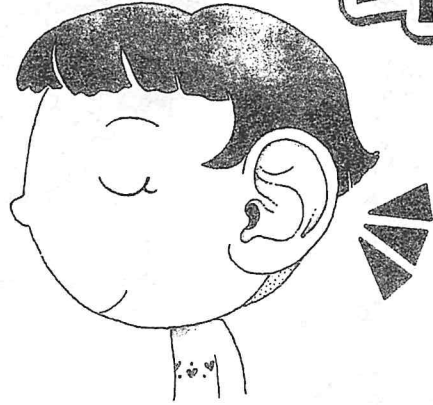


わたしは...

みみ 耳



役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。



耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。



●耳にタコができる
●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
知っていたかな?



保健室の1年間 (3/15 現在)

いろいろな理由で、来室はありませぬが、体調不良とけがの人数

保健室の利用件数 2.051 件	ケガの手当てで来た人 1.200 人	昨日は、 1.323 人
	一番多かったケガ すりきず	昨日は、 530 人
	体調が悪くて来た人 696 人	
	一番多かった症状 頭痛	

ヒポクラテスは言いました

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。
今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



おうちの方へ

がんばったみんなにハグ



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなによいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがよいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

おどんな年だ・たかな?

おうちの人とふりかえてお祝い!

- 早起・早起きをする。
- 好き嫌いせずに食べる。
- 体を動かす。
- ていねいな歯みがきをする。
- 手洗い・うがい

お六年生のおみなさん

ご卒業 おめでとう
ご卒業おめでとう
ゴザいます。

中学校でも、心身すこやかに
応援しています!



今年度ももうすぐ終わる
あと16人診察が
終われば、
100%
治療率