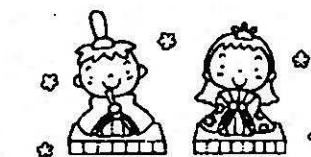


ほけんだより

赤阪小学校
保健室
H28.2.29 No.13



3月3日はひなまつりです。ひなまつりによく食べる、ちらしずしは、昔から祭礼の日など料理として作られています。3月は、季節の変わり目で体調をくずしやすいことから、健康を願って体にいいものを食べさせたことが始まりです。ちらしずしの具の由来は「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆は「健康でまめにはたらける」とされています。とくに、れんこんはビタミンCが多くふくまれていて、つかれをとったり、かせ予防にはたらきます。また、れんこんのねばりは「ムチン」という成分で、腎臓のはたらきをよくする効果があります。

まだ寒い日が続きます。れんこんパワーで、3月を元気にすごしましょう。

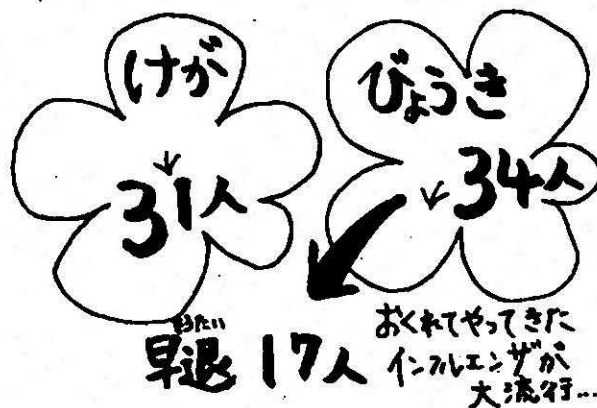


3月の保健行事予定

- 1日(火) 体重測定(5・6年生)
- 2日(水) 体重測定(2・3年生)
- 3日(木) 体重測定(1・4年生)

たいそう服をもってきてね！
測定の後にほけんのお話があります

2月アキょうのほけんしつ



～保護者のかたへ～

スポーツ振興センター申請し忘れはありませんか？

学校の管理下でのケガで、医療機関にかかった場合、災害給付金を申請することができます。医療機関を受診された方で申請がまだの場合は、担任または保健室までその旨をお伝えください。時効は受診月から2年となっています。



3月3日は「みみの日」



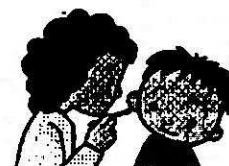
耳あかのひ・み・つ・・・！？

耳の内部のひふは、外から入ってくるホコリや細菌などをつかまえるために、ねばり気のある液を出しています。この液と、はがれたひふ、ホコリが混ざって固まったものが耳あかです。



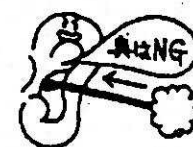
あなたの耳あかはどちらのタイプ？

耳あかのタイプは大きく分けると2つ。カサカサした「かんそうタイプ」とベトベトした「しっけタイプ」です。日本人は、「かんそうタイプ」が多く、白人や黒人のほとんどは「しっけタイプ」と言われており、人種によってタイプが異なります。



耳かきのポイント！！

① 奥までやらない



耳あかは入り口の近くにとまるので、奥までする必要はありません。

② 強くやらない



お風呂上がりに、綿棒でやさしくふきとる程度で十分です。

③ 毎日やらない



ひんぱんにすると、やりすぎてしまい、かえって耳を痛つけてしまいます。