



今年度、やり残したことはありませんか？3月は、年度のしめくりです。
 卒業・進級、みなさんはそれぞれのステージへ進みます。4月からの新生活
 に向けて準備の時期ですが、最も大切なのは「**心身の健康**」がすべての基本
 です。規則正しい生活を心がけ、体調を万全に整えておきたいですね。
 具合の悪いところは春休みを有効に使って、受診を済ませておきましょう！

去年の3月はコロナウイルスによる感染拡大防止のため休校でした。分散登校から始まったこの
 1年間は、検温や手洗い、マスクの着用、人と人との距離など日々の学校生活がとても変化しまし
 ました。楽しみにしていた行事の中止や変更もあり、我慢することや不安な気持ちもあったと思い
 ます。4月以降も、感染がおさまるまではみなさんの一人ひとりの協力が必要なので、ひきつづ
 き感染対策をよろしくお願いします。

健康観察カードについて

3年生は、卒業式の日も必ず家で検温してから登校してください。毎日記録している健康観察
 カードに当日の体温を記入しておいてください。(式には持ってこない)健康観察カードは3月
 31日までは家で保管をお願いします。1、2年生についても終業式が終わってすぐに処分しな
 いで4月の始業式までは保管をお願いします。



誰だって悪口を言われるのはいやですよね？でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでい
 る人はいませんか？「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったこと
 で取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。

みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、
 やったりしないように心がけましょう。



3月3日は「耳の日」です！

耳の主なはたらき

- **音をきく**：音とは空気のふるえで す。そのふるえが耳の穴を通して、こまく→耳の骨→かたつむりのよ うな形をした蝸牛に伝わって中 にあるリンパ液をゆらし、そこで 電気信号に変えられ脳へと送られ ます。脳に届いてやっと私たちは 音をきくことができます。
- **体のバランスをとる**：耳の奥には 体の回転を感じとる三半規管と、 体の傾きを感じとる耳石器があり ます。ここからの情報が脳に伝わ り、今度は脳が全身の筋肉などに 指令を出して体のバランスをとっ ています。

耳にカビ!?

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、
 耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみら
 れたら、もしかしたら耳にカビが生える
 「外耳道真菌症」かもしれません。その
 原因の一つとしてあげられているのが、
 耳掃除です。耳掃除をやりすぎること
 で耳に傷がつき、そこから真菌が感染し
 てしまうことがあります。また、イヤホン
 が原因になることもあるといわれていま
 す。最近のイヤホンは気密性が高く、長
 い時間使用しがちなため、耳の通気が悪
 く、カビが生えやすい環境になってしま
 うのです。耳カビが疑われたら、早めに
 耳鼻科を受診するようにしましょう。

【後期保健安全委員の活動の振り返りより（感想文の一部より）】

- ・集会時の発表が出来なくて残念だったけどポスターや標語の作成を楽しく取り組めた。
- ・教室の換気の声掛けをもっと積極的に声をかけられなかったのが反省。
- ・石けんを点検や交換したことで、みんなの助けになれて嬉しかった。 など



前期後期の保健安全委員さんは、コロナウイルスの感染予防のためのポスター作りで啓発活動
 してくれたり毎月石けんやハンドソープの補充や点検をして原中のみんなの健康のために活動
 してくれていました。コロナウイルスの感染拡大防止で全学年の全体集会ができなかったので、
 例年していた集会時の健康啓発の発表はできませんでしたが、来年度はできるといいですね！

☆☆新しい学年にむけて治療は早めに☆☆

眼 科…視力検査の結果のお知らせで、ピンク色の受診勧告の用紙をもらって
 いてまだ病院に受診ができてない人や、最近、メガネやコンタクトを
 していても、黒板の字が見えにくいと感じている人はいませんか？

歯 科…むし歯や歯垢、歯肉の治療は済んでいますか？特に問題が無い人も、年に一度は歯医
 者さんへ行って歯や歯茎のチェックやクリーニングをしていただくといいですよ。

その他…心臓や腎臓など、定期的に主治医に受診していて、春休みに受診予定の人は「学校生
 活管理指導表」をお渡ししますので、担任または保健室へ連絡をください。



エネルギー不足の状態が続くと低体温になったり、ホルモンのバランスがくずれたりして、健康が維持できなくなります。まずは、3食きちんと食べましょう。