

☆ 3月3日は、**耳の日!** 耳の役割とは・・・

① **音を聞く!**

鼓膜が震える → 耳小骨 → か牛 → 脳に伝わる → **聞こえた!**

② **からだのバランスを保つ!**

耳の中の三半規管と前庭がバランスをとってくれているおかげ。

○ **たいせつな耳を守るために!**

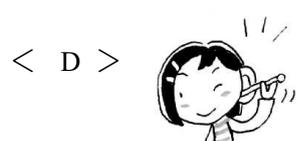
A: 耳もとで大きな声を出さない!

B: 耳の近くをたたかない!

C: 大きな音で音楽を聴き続けない!

D: 耳そうじは、月に1~2回で十分!

毎日綿棒でゴリゴリするとかえって耳を痛めます。



大切な耳
こんな症状はありませんか?

痛い
聞こえにくい
耳鳴りがする
耳だれが出る

☆こんな症状があるときはすぐに専門医へ!

☆ **成長に大切な3つのポイント!** → 身長をのぼすということは、骨をのぼすことです。

① **すいみん・・・9~10時間寝てください。**

身長をのぼすのに必要な**成長ホルモン**は、夜、ぐっすり寝ているときにたくさんでます。



② **うんどう**

運動は骨にしげきをあたえ、骨がのびる部分のはたらきを活発にします。

③ **えいよう**

骨をのぼすためにはたんぱく質、骨を強くするためにはカルシウムやマグネシウムなどが大切。

栄養バランスのとれたごはんを食べればO.K!

でも、朝ごはんはやっぱり**具だくさんのみそ汁**でしょう!

○ **成長ホルモンは他にも大切なはたらきをしています。**

☆寝ている間に疲れをとってくれます。

☆免疫力を高めて、病気がやがを早く治してくれます。

☆肌あれをふせいだり、太りにくくします。



☆ **3月9日は、「サンキューの日」!**

落としかげしゴムを友だちがひろってくれた・・・

鼻水がでたとき、サッとティッシュをだしてくれた・・・

転んでケガをしたとき、水で洗ってくれた・・・

そんなときすぐに「**ありがとう**」って言えましたか?

「**ありがとう**」って言った人も言われた人もうれしくなるよね。

「**ありがとう**」って、ちゃんと大きな声で言おうね。

3月9日はサンキューの日

「**ありがとう**」って、ちゃんと言葉にしたいね



