

ほっとけんしつ

3月になり、日差しがポカポカと暖かく、春の気候になってきました。今年度も、マスクの着用や手洗い、ディスタンスや換気についてみんなで取り組みましたね。自分のためにも、まわりの人のためにも、思いやりの気持ちを持って行動してくれてありがとう。また、保護者の皆様におかれましては、毎朝の検温や健康観察など、学校の感染症対策にご理解、ご協力いただきありがとうございました。保健室では、これからも健康で楽しい学校生活のためにお手伝いしていきます。引き続きよろしくお願ひします。

3月3日は耳の日です

音や言葉は空気の振動として耳に入ります。この振動が脳で認識されて、初めて音や言葉は聞こえてきます。

①から⑥の順で脳に音が伝わるよ

耳の仕組みと働きについて説明するよ

① 耳介(耳) 音を集める

② 外耳道(耳の穴) 音を共鳴させて大きくする

③ 鼓膜 空気の振動を増幅させる

④ 耳小骨 鼓膜の振動をさらに増幅させてかまぐつた蝸牛に伝える

⑤ 蝸牛 音の信号を神経に伝える

⑥ 蝸牛神経 音の信号を脳に伝える

耳管 鼓膜の内外の圧力を調節する

内耳 中耳 外耳

耳が2つあるのはなぜ?

音の方向を知るため

左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違ってくるので、音がどの方向から聞こえるかわかります。

耳あかの役目は?

耳の保護と感染予防

耳の中に入ったゴミなどを吸着して外に出すから、耳の中に入るのを防ぎます。耳あかには2種類あり、日本人はカサカサした「こな耳」、欧米人はベトベトした「あめ耳」が多いです。

耳が嫌がる4つのこと

耳をたたく

鼻を両方いっぺんに強くかむ

耳元で大声を出す

ヘッドホンなどで大きな音を長時間聞く

ねんかん 1年間を振りかえろう!



今年度もあとわずか。この1年間、みんなの体と心の健康はどうでしたか？
 よい機会ですので、お家の人と一緒に1年間の生活をふり返ってみましょう。
 できたことは続けて、むずかしかったところは特に気をつけて取り組んでみましょう。

ねんかん 1年間のまとめ

せい かつ 生活チェック

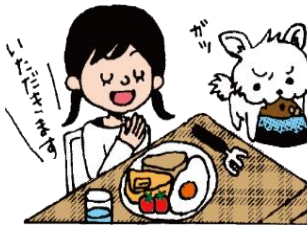


はい → いいえ →

はや はや お
早ね・早起きができた



まいにちあさ はん た
毎日朝ご飯を食べた



にち かい いじょう は
1日2回以上歯みがきをした



てあらい うがい
手洗い・うがいができた



きれいなハンカチを
いつも持ち歩いた



びょうき
病気やけがをしなかった



とも なかよ
友だちと仲良くできた



げんき
元気にあいさつができた



そと げんき あそ
外で元気よく遊べた



けんこう ねん おく
健康な1年を送れたね!

これからも
けんこう せいかつ
健康な生活を
つづけていこう!



おいしい!

これからの
せいかつ
生活リズムに
きをつけていこう!



がんばろう!

せいかつ
生活リズムを
ととのえて
げんき
元気いっぱい
のまいにち
毎日にしよう!

