



ほけんだより

3月号

両神小保健室
No. 14
令和6年3月



1年を振り返ろう！！

今年度も残りわずかとなりました。まだ朝と夜の気温差があるものの、春のように暖かい日が多くなりより春に近いことを感じます。皆さんはこの1年間を笑顔で過ごすことができましたか？毎日元気に過ごせていること、友達や家族がいてくれること、食べ物や帰る家があること、これらのあたりまえのことに感謝して1日1日を大切に過ごしましょう。

3学期は学年のまとめや、新しい学年へ向けた準備の学期です。勉強や運動、遊びなど今しかできないことを楽しみましょう。



りょうかみしょうほけんしつ 両神小保健室の1年間

ねんかん



今年度の4月から2月までの保健室に来た人の数です。ちなみに昨年度は病気で

びょうき らいしつしゃ
病気で
の来室者

113人



けがで
の来室者

148人



来室者が69人、ケガでの来室者が220人でした。昨年度に比べてケガでの来室者はかなり少なくなっています。人数が減ったことでもあります、保健室に来る人が少ないのは、皆さんが元気な証拠です！！しかし、病気で来室者はいつも決まった人が多かったです。自分の生活習慣を少し見直してみるといいかもしれません。

ケガの中には注意すれば防ぐことができるものがたくさんあります。これからも安全な行動を心がけましょう。そして残り1ヶ月を健康で元気に過ごすことができるようにしましょう。

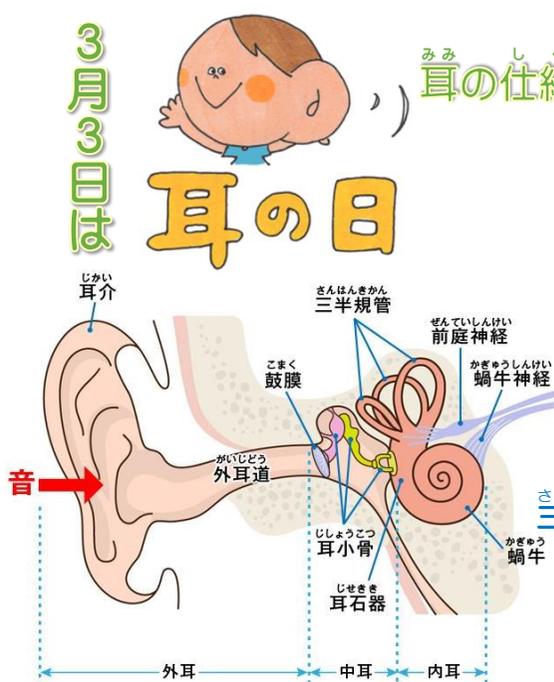


3月3日は

耳の日

耳の仕組みとはたらきについて知ってみよう！

～ 音の道のり ～



耳介：アンテナのように音（空気のふるえ）を集める。

外耳道：集めた音を鼓膜まで伝える道。

鼓膜：半透明の薄い膜が音を受けてふるえ、耳小骨へ伝える。

耳小骨：鼓膜から音のふるえを受け、音の大きさを調節する。

三半規管：中に入っているリンパ液が動くことで、体の傾きを察知して平衡感覚を保つ。

蝸牛：中にリンパ液が入っていて、ふるえを音として電気信号に変えて脳へ送る。

脳に伝わった電気信号により『聞こえた！』と認識される。

いくつわかるかな？

耳クイズ

耳のやくわりは、「音をきく」とこと
もうひとつはなに？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。

☑…耳掃除

「耳あか」ってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるよ。

☑…耳掃除

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなに？

A

こまく

B

ちょうまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。

☑…耳掃除

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたら、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまには、しずかな場所で休ませてあげてね。

☑…耳掃除