

ほけんだより 3月

両神小保健室

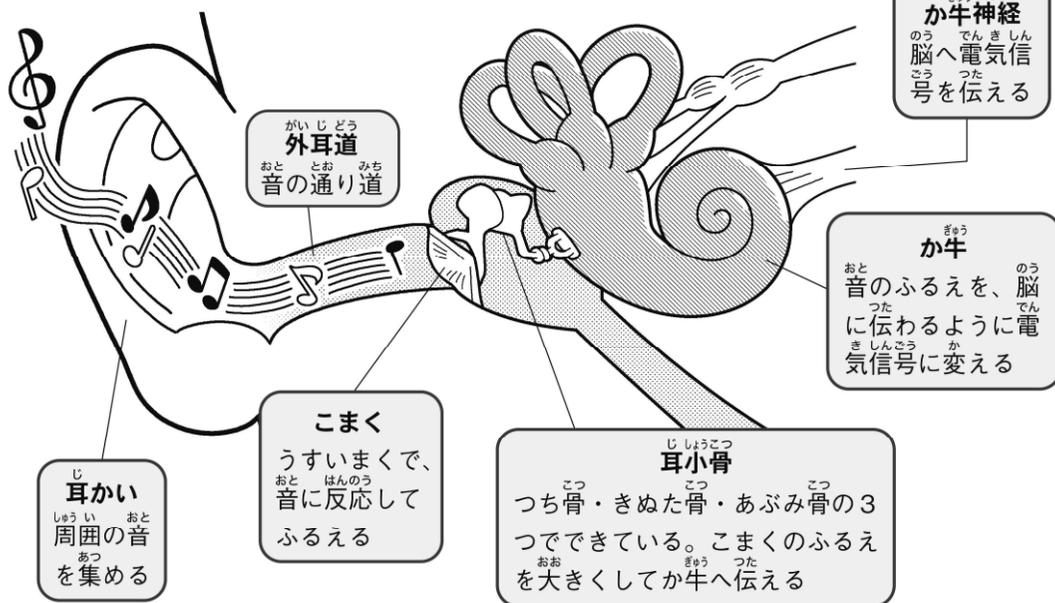
No.14

令和7年3月

今年度も残りわずかになりました。まだ朝と夜は寒く感じるものの、日がのび、あたたかい日が増えてきて春の訪れを感じられるようになりました。閉校式典や卒業式など別れがありますが、新学期に向けて準備をする月でもあります。終わらせることは終わらせ、落ち着いて学年のまとめをしましょう。

耳のつくりとはたらきについて知ろう！

耳のつくりと音の伝わり方



耳のはたらき

①音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「か牛」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』と分かります。

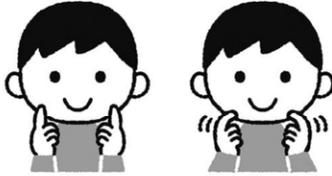
②バランスをとります

耳の奥にある「三半きかん」で体の回転を「前庭」でかたむきを感じ取っています。それらの信号を脳で受け、体がたおれないように手や足を動かしています。



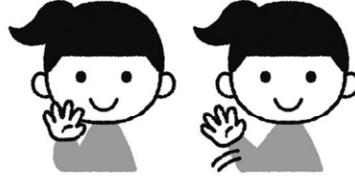
やってみよう！ 基本的な手話

「こんにちは」



両手の人差し指を
向かい合わせて曲げる

「さようなら」



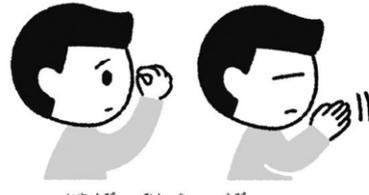
手のひらを相手に向け
左右に振る

「ありがとう」



右手を左手の甲に
乗せたあとに上げる

「ごめんねさい」



親指と人差し指で
眉間の前でつまんで下ろす

しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われています。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やり方は簡単！ 今日いいことがあったなと思ったら、手帳やカレンダーなどにシールを貼ったり、花丸マークを書いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかったな」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さいことでも OK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気がわいてくるはず。だまされたと思って、一度試してみませんか？

1年間の 保健室利用状況 と ふりがえり

4月から2月末までの利用状況です。

ケガ：125人（打撲45人、擦り傷34人等）

病気：69人（頭痛36人、気持ち悪い29人等）

その他：13人（マスクを渡す等）

