

# ほけんだより 3月

令和5年3月  
西郷小学校  
保健室

3学期も残りわずかになりました。3月は1年間のまとめの月です。この1年はどんな年でしたか。感染症対策が続き、我慢することもあったと思いますが、みなさん元気に過ごすことができていました。4月からはそれぞれ学年が上がります。新しいステージで心も体もステップアップしてほしいと思います。そのために規則正しい生活を心がけて、元気に学校生活を送りましょう。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

今年の保健室利用件数は、1650件でした。来室理由で多かったのは、けがでは打撲、病気では頭痛でした。学校生活を楽しく過ごすことができるように規則正しい生活を心がけましょう。



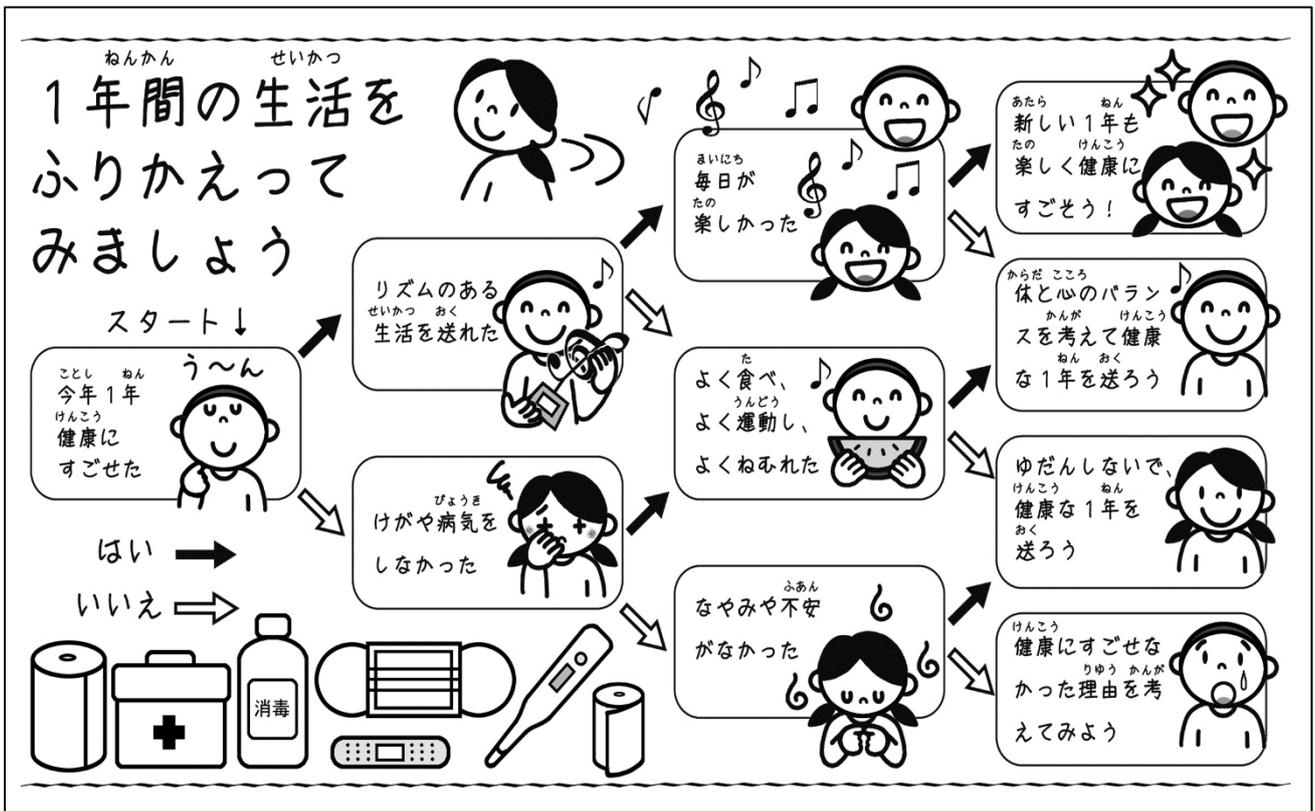
4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返る

今年1年、健康に過ごすことができましたか？

新しく始まる年度を健康に過ごすためにも、もう一度振り返ってみましょう。

11 12 1 2 3

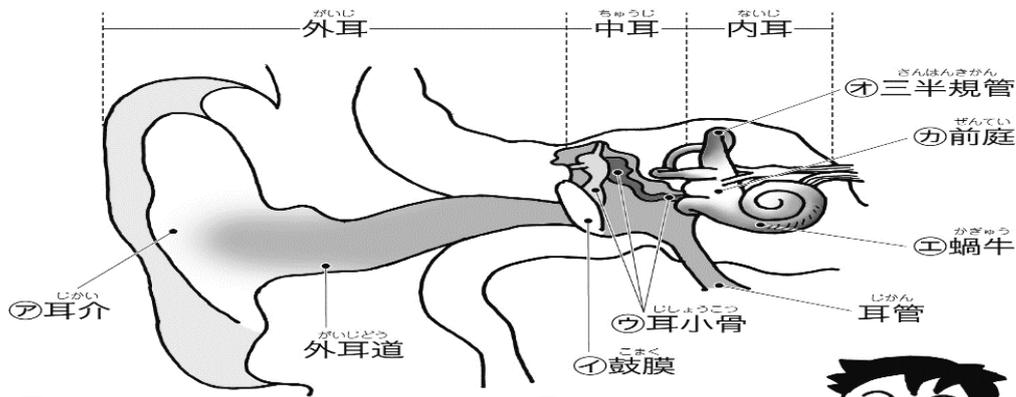


# がつ にち みみ ひ 3月3日は耳の日です



私たちは耳を使って音を聞き、自分の周りの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスをとるための器官があります。耳は大事な働きをしています。しくみを知って耳を大切にしましょう。

## 〔耳のしくみ〕



はたらき  
その1  
音を聞きます!



⑦耳介で集めた音は①鼓膜をふるわせます。ふるえは⑨耳小骨をとおり、⑫蝸牛で信号に変えられ、神経を伝って脳に届け、そこで『聞こえた』とわかります。

はたらき  
その2  
バランスをとります!



耳の奥にある⑩三半規管で体の回転を、⑪前庭でかたむきを感じとります。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かします。

ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけよう!



大きな音量で音楽を聴き続けることによって、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。

## 予防が大切

- 長時間大音量で音楽を聴かないこと
- 耳を休ませること
- 身近な病気だと知ること

