



ほけんだより

げんきいちばん

令和4年3月号

新和小学校 保健室

家庭数

両面印刷



季節がだんだんと春に近づいていますね。3月は1年をしめくくる大事な時期です。手洗い・うがい、早ね・早起き、栄養、運動で、元気で健康に過ごしていきましょう！

3月の保健目標

「健康生活をふり返ろう」

うら面のふり返りすごろくをやってみよう

3月3日は、耳の日

* 耳のはたらき *



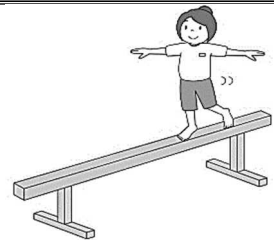
音を聞く

音は、空気の振動です。その振動が鼓膜に伝わり、鼓膜につながった小さな骨で、振動をより大きな振動にします。振動として伝えられた音の情報は電気信号に変わり、脳に伝わることで音が聞こえます。また、2つある耳は、音の方向（どこから音がしているか）を感じとったり、立体的に聞いたりすることができます。



からだのバランスをとる

耳のこまより奥にある器官で、からだの回転とかたむきを感じ、からだのバランスをとります。



大切な耳を守るために・・・



- * ヘッドホンなどで大きな音を聞かないようにしましょう。
- * 鼻は片方ずつゆっくりかもう。鼻のかみ方が悪いと、細菌などが耳の方に入ってしまう。
- * 耳そうじは、かえって耳あかを奥に押し込み、耳垢栓塞（耳あかがつまる）になることもあります。気を付けましょう。

