

ほけんだより

令和3年3月3日
三木市立三木中学校
保健室 第11号

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。3月は学年の締めくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？

春休みが明けたらまた新しい学年のスタートです。休みの間に身の回りを整えて、自分のメンテナンスをしてみましょう！

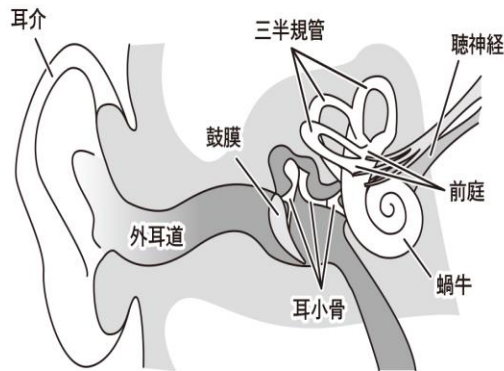
引き続き、ていねいな手洗い・マスクの着用・しっかり換気を心がけ、感染症の予防も忘れないでくださいね。



耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意！



事故にあってしまう
かもしれません



難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか？

春休みの間に 自分メンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

