

# ほけんごより 3月

令和7年2月28日(金)  
江原中学校 保健室発行  
NO.11

たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？嬉しかったり楽しかったりしたのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日です。もし今、「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が心の中に浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に感謝の気持ちを伝えておきたいですね。



## あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 1年間の生活を振り返ろう



できなかったと思う人は、このチェック項目が1つでも達成できるように意識して生活してみましょう!

### 今年頑張ることができたことを チェックしてみよう!

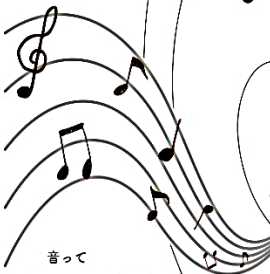
- 毎日、早寝早起きをしている。
- 朝・昼・夜ごはんを毎日食べている。
- おやつやジュースを食べたり飲んだりしすぎないようにしている。
- 食後は必ずはみがきをしている。
- 毎日、運動をしている。
- 気持ちよくあいさつができています。
- ストレスを上手く発散している。
- スマホやゲームなどは時間を決めて使うことができています。

# 耳の中の音の通り道を、たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。  
 どうして音が聞こえるのかな？  
 音のオットンと一緒に耳の中を探検して、  
 その秘密を見てみよう。

## 1 耳介

音は空気のふるえ。  
 このふるえを集めているよ。



音って  
 空気だったんだ



鼓膜って  
 こんなところにあるんだね



## 3 鼓膜

空気のふるえを  
 耳小骨に伝えるんだ。

## 2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを  
 伝えるよ。



## 5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、  
 電気の信号に変えるよ。



## 4 耳小骨

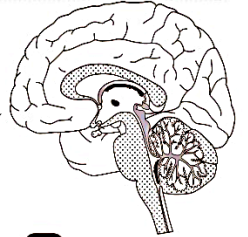
鼓膜のふるえを大きく  
 するよ。

カタツムリ  
 みたい！



## 6 脳

電気の信号を受け取って  
 「音」が聞こえたと感じるよ。



音は迷路みたいな耳の中を通過してようやく聞こえているんだね。  
 音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

### 約束を守って 耳に優しい生活 をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、  
 聞こえにくくなることもあります。これ  
 らの約束を意識しましょう。

## 耳が変 ！ こんなときは病院へ



聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

### 規則正しい生活を心がけよう

新生活に向けて  
 生活リズムを整えよう



### 身の回りの整理整頓をしよう



気になる場所の治療をしておこう

借りた物を返そう

保健室の体操服やエプロンを借りている人は返却をお願いします！