

ほけんだより 3月

令和7年度 鴨島小学校 保健室

3月の保健目標：耳を大切にしよう。健康生活の反省をしよう。

いよいよ学年の締めくくりの時期です。6年生は中学
 生に、1～5年生はもうすぐ進級ですね。この1年間を
 振り返るとどうでしたか？悔いなく学年を終われるよう
 に、やり残したことがないようにしましょう。そして、
 春休みのうちに心身も身の回りも整えて、いいスタート
 で始められるようにしておきましょう！



楽しい思い出も うれしい体験も
 成長につながる財産なんだよ。

1年間の 毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには○、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 早ね・早起きをする	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをしっかりと食べる	<input type="checkbox"/> すみずみまで歯みがきをする
<input type="checkbox"/> 帰宅後や食事前に手洗い・うがいをする	<input type="checkbox"/> 元気に外遊びや運動をする	<input type="checkbox"/> ねる2時間前にはメディア機器を使わない

©少年写真新聞社2026

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。
- 2 外耳道**：鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。
- 3 鼓膜**：空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。
- 4 耳小骨**：鼓膜のふるえを大きくするよ。
- 5 蝸牛**：中にある液体をふるわせて、電気的信号に変えるよ。
- 6 脳**：電気的信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

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。

音は迷路みたいな耳の中を通っ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。

春休みのうちに やっておこう

✓ 気分になるところの治療	✓ 身の回りの整理
✓ 靴や服のサイズの確認	✓ 借りたものを返す
✓ 新年度の準備	

ほけんしつりようしゃすう 保健室利用者数

(R7. 4月～R8. 2月)

病気	822 人	その他	25 人
けが	1673 人	心の不調	165 人