

ほけんだより 3月号



令和3年度
竜一附属中

みなさんにとってこの一年はどのような毎日でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響でやりたいことが思うように出来ない状況ではありましたが、附属中のみなさんはやれることを精いっぱいやっていたように思います。いつも感心して見ていましたよ。今年度も残りわずかとなりましたが、『やり残した事』の無いようによく確認をして残りの日々を過ごしてくださいね。そうすれば新学期がスムーズに始められると思います。



今年度1年間を振り返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

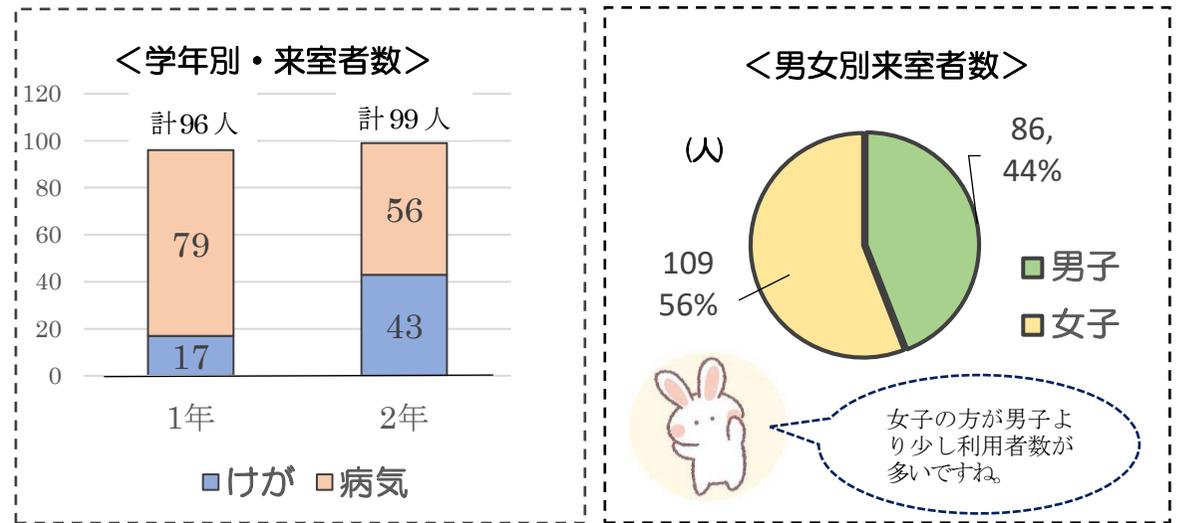


んー
どうかな？

上の9つの項目について「自分はちゃんと出来たかな？」とチェックしてみてください。もし、チェックがつかない項目があったらこれからの課題として改善していきましょう。どのように改善したらよいかわからない場合は保健室に相談に来てください。一緒に考えましょう。

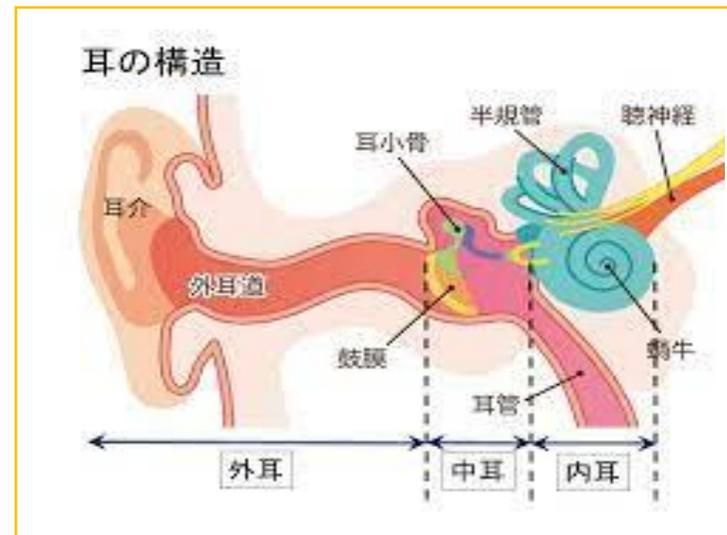


～附属中保健室利用の様子～



みなさんが決まりを守り、上手に保健室を利用してくれるので嬉しいです。けがや病気以外でも、体の事が知りたい時や悩み事がある時は保健室に来てくださいね。

『わたしたちの耳～しくみと主な働き』



- 耳介**：耳全体のうち体の外に出ている部分。音を集めやすい形になっている。
- 外耳道**：音がとおる道。
- 鼓膜**：外からの音によって太鼓の皮のように振動する。
- 耳小骨**：小さな3つの骨がくさり状につながっていて鼓膜で感じた音を増幅し、蝸牛に伝える。
- 耳管**：中耳との奥をつなぐ管。鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つ。
- 三半規管**：体の「回転」を感じる場所。中に入っている液体が動くことで体の状態がわかる。
- 蝸牛**：中に液体が入っている。ここで音を感じる。
- 聴神経**：音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝える。

耳は音という外の情報をとらえて身の安全を守る重要な感覚器官で、24時間休みなく働いています。大きな音で音楽を聴かない。鼻を強くかまない。耳掃除をし過ぎない。などを心がけ耳を大切にしてください。