

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
小山市立小山第三中学校
保健室

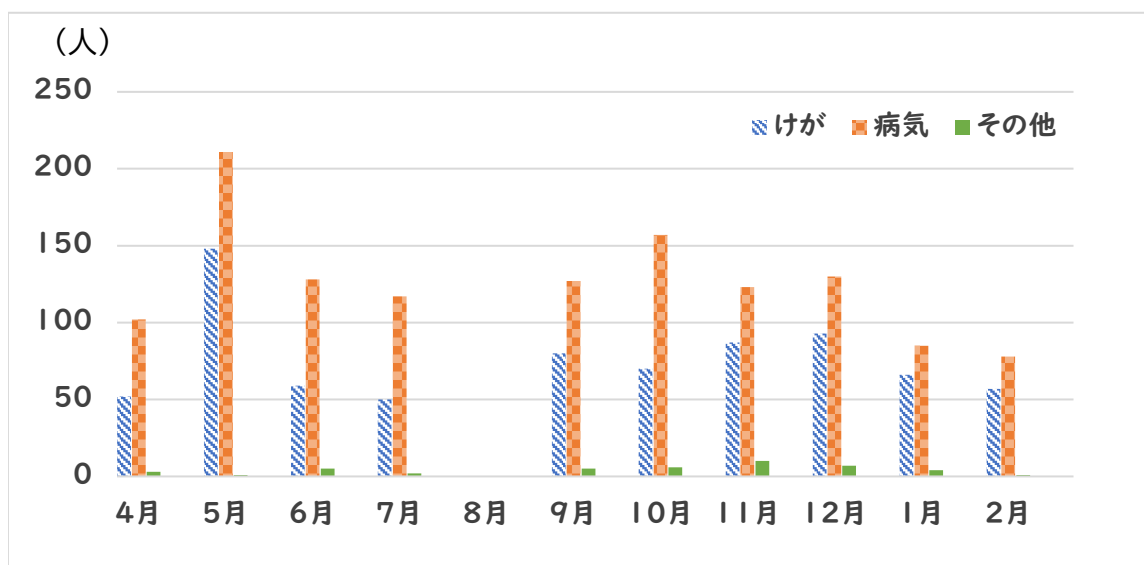
日差しが暖かい日が続き、春の陽気になってきました。今年度も残すところあと1ヶ月ですね。入学・進級したのがついこの間のように感じます。みなさんはどのような1年間を過ごせましたか？勉強を頑張った人、部活に打ち込んだ人、新しいことを始めた人、趣味に熱中した人、いろいろな人がいると思います。日々、生活していく中でどのような経験をして、誰もが何かの成長をできたはずですよ。残りの1ヶ月も体調管理に気を付けて、過ごしていきましょう！



保健室の1年間



※R6.4～R6.2 月末までの来室記録より（カッコ内は前年度）



～病気の記録～

1年を通して頭痛や腹痛、気持ちの悪さを訴えて来室する人が多くいました。特に休み明けや学校行事の前は気を張っていて疲れやすいです。上手く切り替えることも大切ですが、自分の心の調子に敏感になり、休まる時間をつくれるとよいですね！

～けがの記録～

5月の運動会練習期間は擦り傷や打撲によるケガが多かったです。みなさんがどの競技にも全力で挑んだ証だと思います。ですが、ケガを防ぐことも大切です。三中体操やストレッチ等で体を十分にほぐしてから運動するとよいですね！



普段あまり意識することのない耳ですが、重要な働きが2つあります。1つ目は、音を脳に伝えたり、聞き分けたりすること。2つ目は、体が倒れないようバランスをとること。体の中でも小さな器官ですが、みなさんが生活していく中ではとても大切な体の一部です。4月には1・3年生は聴力検査もありますので自分の耳についてよく考える機会にしてくださいね！

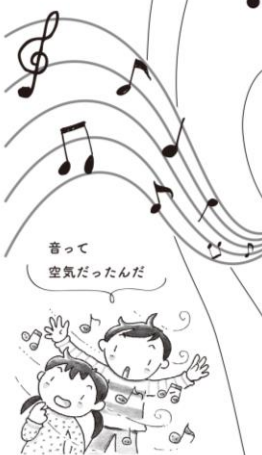


耳の中 音の通り道を たどってみよう

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。



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。

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、
電気の信号に変えるよ。

6 脳

電気の信号を受け取って
「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。

音楽

を
味
方
に
つ
け
よ
う



嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。
音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

アップテンポの音楽

気分が高まりエネルギーが湧きます

優しくスローな曲

不安や緊張をやわらげます

癒しの音楽

リラックスすることができます

昔よく聞いた曲

その曲を聞いていた頃の記憶が
よみがえってくることがあります

こんな様々な効果がある

音楽を上手に使えば
物事もスムーズに。
状況に合わせて
聞く音楽を変えて
みましょう。



《保護者の皆様へ》

今年度も、ご家庭での感染症対策や子どもたちの体調管理にご協力いただきありがとうございました。来年度も、子どもたちが少しでも安心して学校生活が送れるよう尽力していきますので、引き続き、よろしくお願いいたします。

