

ほけんがより 3月

お子さんと一緒に読んでください。

一宮市立小信中島小学校 3月号

はる あしおと
春の足音がすぐそこまでやってきていて、そろそろあたたか
かくなってきそうですね。からだ^{こころ}と心^{はる}で春を感じながら、
この一年間^{いちねんかん}をふりかえ^{かえ}ってみましょう。



こころ からだ けん こう ねん 心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた 	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた 	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活 ^{せいけつ} ができた <small>(歯みがき、手洗い、うがいなど)</small> 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた 	<input type="checkbox"/> ストレス ^{しよづ} を上手 ^{かいしよつ} に解消した

みなさん、この一年間^{いちねんかん}、健康^{けんこう}にすごすことができましたか？

けが^{びよウキ}や病気^{びんき}もなく元気^{ひと}にすごせた人も、大きなけが^{おお}や病気^{びよウキ}をした人も、それぞれ振り

かえ^{かえ}って、より健康^{けんこう}な生活^{せいかつ}につなげていってくださいね。先生^{せんせい}は、けが^あをしても洗^{あら}ってから

保健室^{ほけんしつ}に来る人^くがこの一年間^{ひと}で増えてきてうれしく思っています。新^{あたら}しい学年^{がくねん}に向けて、

勉強^{べんきやう}だけでなく、健康^{けんこう}でいられるための目^{もく}標^{ひやう}をつく^{つく}っていきましょう！

みみ 耳のやくわり

～こんなことをしています～



3月3日は「^{みみ}耳の日」です。ふだんにげなく^{つか}使っている^{みみ}耳。どんな^{やくわり}役割があるのか
し
知っていますか？

① おと き 音を聞く



みなさんもよく知っているように、わたしたちは^{みみ}耳で^{おと き}音を聞いて^{ともだち}友達と
^{かいわ}会話をしたり、^{おんがく き}音楽を聴いたりすることができます。他にも「^{ほか}後ろから^{くるま}車が近づいて
きた」「^{とお}遠くから何か^{おお}大きな^{おと}音がしている」など、^{きけん}危険に気づくこともできます。イヤ
ホンやヘッドホンをつけて^つ大^{たいおんりょう}音量で^{おんがく き}音楽を聴いていると^{しゅうい}周囲の^{おと き}音が^{しこ}聞こえず事故につ
ながることもあるので^{ちゅうい}注意してくださいね。

② からだ 体のバランスをとる



^{みみ}耳の中にある「^{さんはんきかん}三半規管」と「^{ぜんてい}前庭」という

ところで、^{からだ}体の^{かいてん}回転や^{かん}かたむきを^{くるま}感じとります。車

や^{でんしゃ}電車などの^の乗り物^{ものよ}酔いをする人は、この「^{さんはんきかん}三半規管」が^{かんけい}関係している

といわれています。^{からだ}体が^{まわ}回ったり^{ななめ}ななめになったりすると、その^{うご}動きが^{しんごう}信号として^{のう}脳に



^{つた}伝わり、^{ふら}ふらついたり^{たお}たおれたりしないように^{てあし}手足などを^{うご}動かしてバラ
ンスをとっているのです。

このように、^{みみ}耳は^{たいせつ}大切な^{やくわり}役割を^も持っています。たいたたり、
^{おお}大きな^{おと き}音を^{つづ}聞き続けたりして^{ダメ}ダメージを^{あた}あたえることのない
ように^{つか}使っていきたいですね。

