

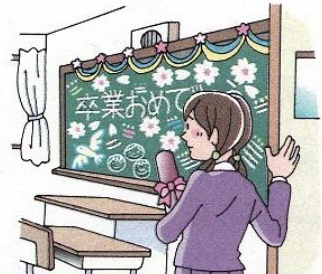
ほけんだより



令和4年3月2日
豊橋市立前芝中学校
NO.19

春らしいやわらかな日差しになってきました。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。

3月3日は卒業式ですね。3年生のみなさん卒業おめでとう。新しい場所での活躍を期待しています。無理をせずに、頑張ってください。在校生のみなさんはこの3月が終わると新しい学年。気持ちよく新学期を迎えたいものですね。3月の間に身の回りを整えて、気持ちよく新学年に進みたいです。



今年度1年間をふり返ってみよう!



<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"/> 人を思いやりたり、親切にすることができた

睡眠はしっかりとろう

ありがとうって言ってる?

いい睡眠 3つの条件

しっかりと眠ったつもりでも、日中に眠気を感じる人は、ぐっすり眠れていないのかもしれない。思い当たることはありませんか?

量

十分な時間、眠れていますか?

リズム

毎日、同じ時間に起きていますか?

質

起きたとき、スッキリしていますか?

ありがとうという言葉だけで...

幸せな気持ちになれる

やる気が出てくる

心のバランスが整う

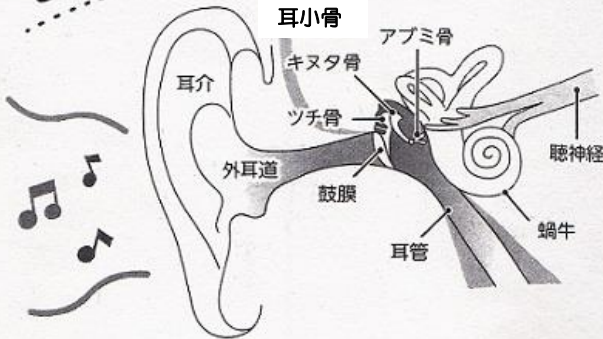
集中力がアップする

言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていきますか?

3月3日は耳の日です。

耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。



耳の豆知識

耳の後ろで手のひらを広げるのは…

多くの空気の振動を耳介に集められるので、音をよく聞くことができます。



蝸牛は…

カタツムリとも読みます。形が似ているので、この名前がつけました。



耳小骨は…

体の中で一番小さい骨です。

耳小骨は（ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨）の部分です。

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない



自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる



「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている



耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする

