

元気のたね



高森中央小学校 保健室
令和6年3月 1日 No. 19
文責：内野



インフルエンザが増えてきています。

マスクの着用、手洗い、早寝早起きを頑張りましょう。

3月は今年度の締めくくりの月です。心も元気に過ごしましょう。

みんなが元気に過ごすためにも一人一人の心がけが大切です。誰か見てなくても自分自身は見えています。手洗い一つをとっても、自分の心に正直に過ごすことができる生活の仕方を身に付けていくことができるといいですね。

起床時から体調が悪い時は、良くなってから登校しましょう。

3月の保健目標

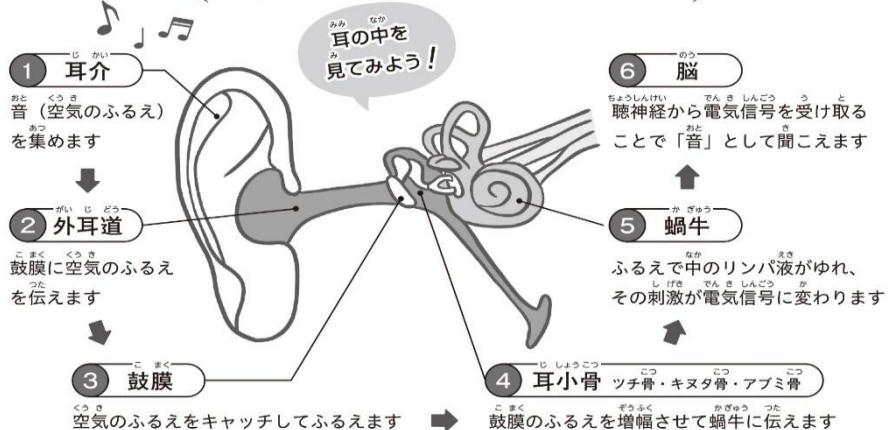
☆
一年間の
振り返りをしよう。

☆
心も体も
元気にすごそう。

3月3日は



音が聞こえるしくみ



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの?

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

耳そうじを
たくさんする



鼻を思いっきり
かむ



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2〜3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。



サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友達や先生、家族に

1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみよう。



例

- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

さん



より

やってみよう／

手話で伝える ありがとう

3月9日は「サンキューの日」。日頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

手話の「ありがとう」



右手を垂直に立て、
小指側で左手の甲を
トンと叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。

