

ほけんだよい



加須市立花崎北小学校
保 健 室
令和 8 年 3 月 3 日

少しずつ暖かくなり、春を感じられるようになってきました。

1年前の4月、ドキドキしながらスタートした新しいクラスでの生活も、残り1ヶ月となりました。6年生はもうすぐ卒業ですね。この1年間はどんな1年でしたか。3月は1年のまとめの時期でもあります。4月の新しい生活に向けて、心と身体のパワーを充電する期間でもあります。この1年を振り返って、新年度への準備を進めましょう。



3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう



筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきと

適切な頻度で耳掃除



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



治療を済ませるチャンス！

歯や目の治療などがまだ終わっていない人は、今年度中に済ませるようにしましょう！
4月から、健康診断がスタートします。



朝と昼間の気温差が大きいです。調整できる服装にしましょう。