

3月

げんき  
元気いっぱい  
あしかり  
芦刈っ子

# ほけんだより

小城市立小中一貫校  
芦刈観瀾校  
小学部 保健室

NO.11

H30年3月2日

2018

## 保健目標

## 健康生活の反省をしよう

3月は1年のしめくくりの月です。1年間、体だけでなく心も大きく成長したことを思います。いよいよ4月からは新年度が始まります。病気やケガをしないように注意して元気なスタートを切りましょう。



3月3日は『耳の日』です。  
目を大切にすると願いをこめて作られた記念日です。

### 耳のはたらき

耳のはたらきは二つあります。音を聞くことと体のかたむきや動きの情報をキャッチすることです。

【聞く】



耳が二つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。音が聞こえてくるほんのわずかの差を感じて、音がどこでしたのかを感じとるのです。

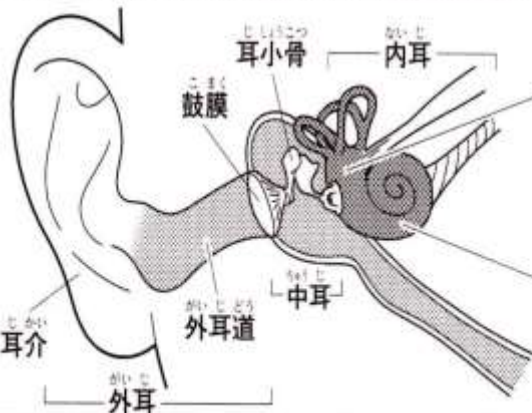
【体のかたむきを感じる】



耳の奥にある内耳では、体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

### 「内耳」とは？

耳は、外側に出ている部分を耳介、一般的に「耳の穴」と呼ばれる部分を外耳道といいます。耳介から鼓膜までを「外耳」と呼び、耳小骨がある部分を「中耳」、その奥を「内耳」と呼びます。かたつむりのような形をしている内耳には、三半規管や前庭、蝸牛などがあります。



#### 三半規管・前庭

体の傾きや回転を感じ取り、その情報を脳に送ります。体はその情報からバランスをとっています。乗り物の揺れを感じ取るのも、三半規管や前庭です。

#### 蝸牛

音の情報を脳に伝えます。



\*1年間で保健室に来た人は 1,751 人でした。  
(特に多かったのは、5 月でした)

\*1番多かった病気は 頭痛 でした。

\*1番多かったけがは 擦り傷・打撲 でした。

病気にかかってしまった人は生活習慣を見直すなどして、体調をくずさないように気をつけましょう。また、けがをしてしまった人は、どうしてそうなったかを考えて、同じことが起きないように気をつけましょう。

1年間の保健室利用状況は、平成29年4月～平成30年2月までです。

## ♪ 1年間の生活をふり返ってみよう ♪

1年間の生活を家の人と一緒にふり返ってみましょう。できたところはそのまま続けて、できなかったところは、新年度からできるように挑戦していきましょう。

早起き早寝ができた



毎朝朝食を食べることができた



外遊びができた



うがい・手洗いができた



大きなけがや病気をしなかった



食後の歯みがきがしっかりできた



あいさつができた



毎日ハンカチとティッシュを持っていくことができた

