

ほけんだより



令和5年3月
木崎中学校
保健室 NO.11

少しずつ暖かい日が増えてきました。気がつけば3月、今年度も残りわずかとなりました。時が過ぎるのはあっという間、3年生は、もうすぐ卒業、1.2年生は進級です。この1年間は、どんな1年だったでしょうか？

1年を振り返り、4月から元気いっぱいに新生活が送れるよう、心身の健康を保てるよう、お願いします。

3月の保健目標
一年間の健康生活の反省をしよう！

この1年間
心身の健康に
気をつけて〇×チェックしてみよう。
生活でできましたか？

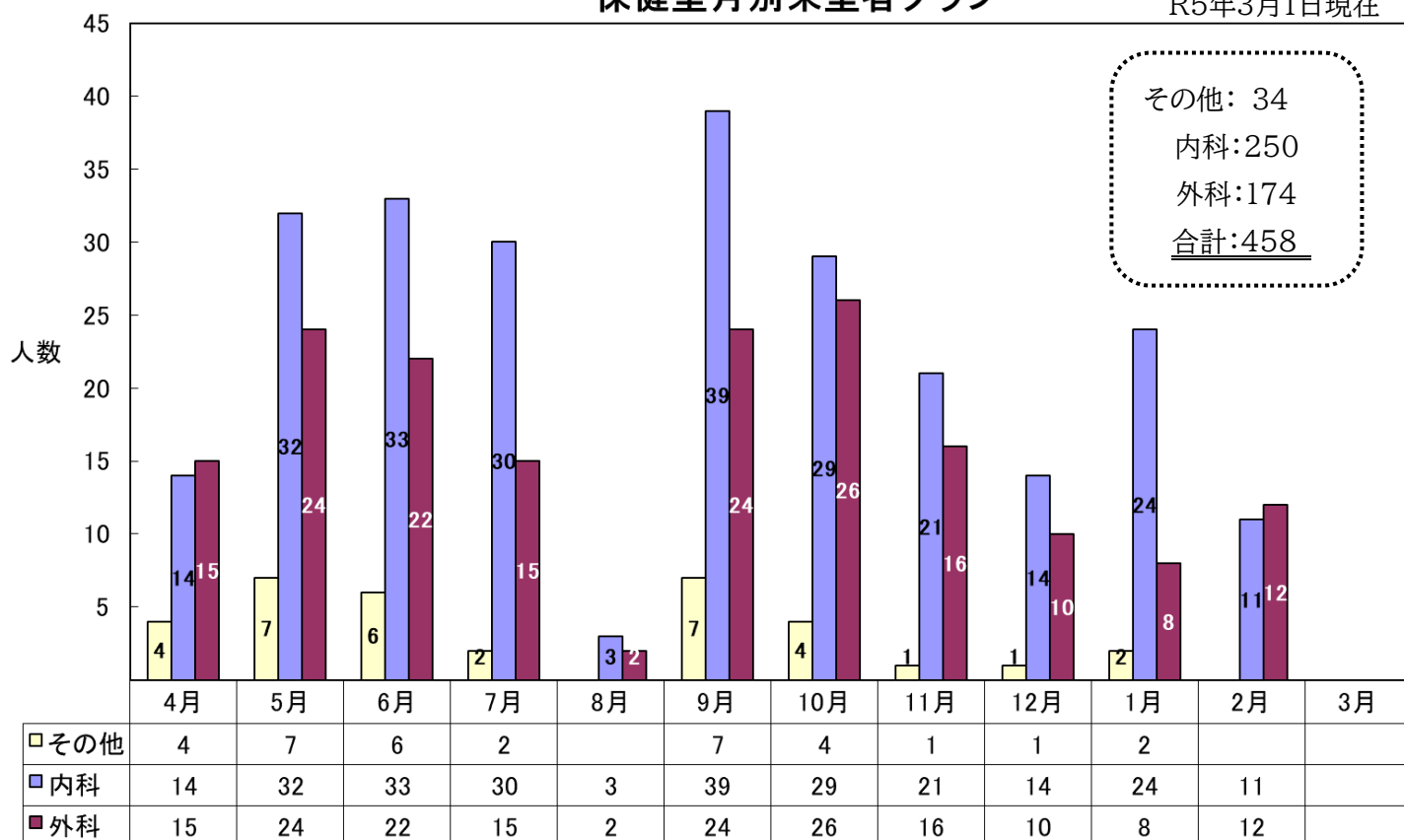


健康診断の結果に基づいてお渡しした「受診のすすめ」について治療が終わっていない人は、春休み中に治療をお願いします。自分の体は自分で常に気かけ、健康を維持できるよう、ご家庭でも声をかけてください。

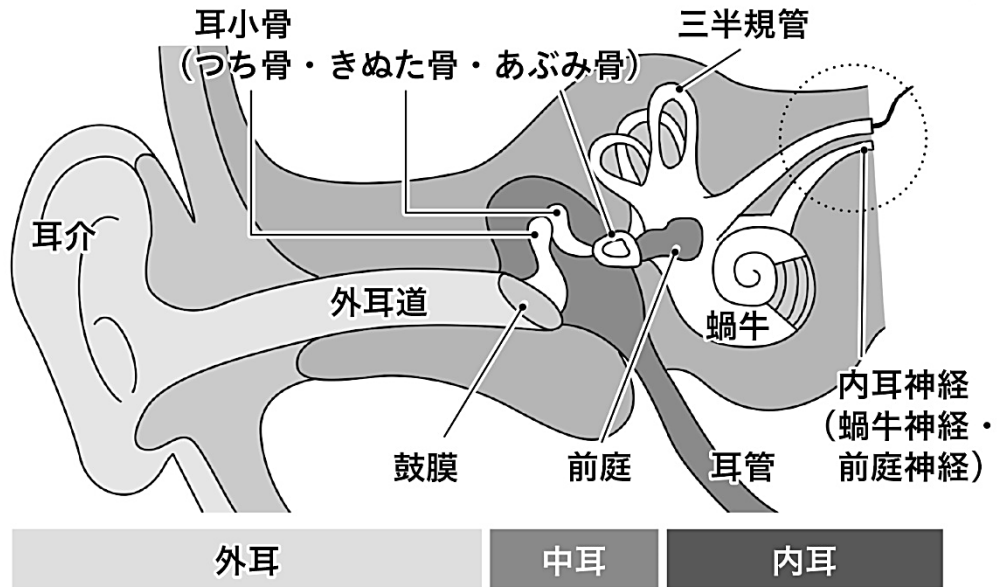
< 1年間の保健室来室状況 >

保健室月別来室者グラフ

R5年3月1日現在



わたしたちの耳～ 仕組みと主なはたらき



- 耳介**
耳全体のうち、体の外側に見えている部分です。音を集めやすい形をしています。
- 外耳道**
音が通る道です。音を増幅させる働きもあります。
- 鼓膜**
厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。
- 耳小骨 (づち骨・きぬた骨・あぶみ骨)**
小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。
- 耳管**
中耳と咽喉（喉の奥）をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。
- 前庭**
体の「傾き」を感じる場所です。

- 三半規管**
体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。
- 蝸牛**
中に液体が入っています。ここで音を感じます。
- 内耳神経 (蝸牛神経・前庭神経)**
音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。

耳を大切に

イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。寝るときは耳も休ませてください！



「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう！

3月9日は、「ありがとう (サンキュー)」の日です。

「ありがとう」は、実は「ありがたし (有り難し)」という言葉から生まれたそうです。ありがたしとは「めったにない」や「奇跡」という意味で、仏教のお話から由来しているそうです。つまり奇跡だと思えるぐらい感謝しているから「ありがとう」！素敵な由来ですね。

「ありがとう」の反対は何でしょう。ありがとうのもともとの意味は“めったにないこと”。めったにないことの反対は“よくあること”…。つまり「当たり前」。何かをしてもらっても「当たり前」だと思っていま

せんか？特に、家族など親しい人には、「当たり前」と思いがちですが、「ありがとう」は、言った人も言われた人も幸せになれる魔法の言葉。ふだん言えずにいる感謝の気持ちを言葉にして、伝えてみませんか。