

保健だより

南河原中 保健室

No.14

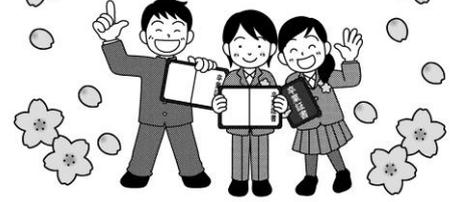
2022. 3. 1

三寒四温の言葉のごとく、気温の低い日もありながら、春の日差しを感じる時間が多くなってきました。

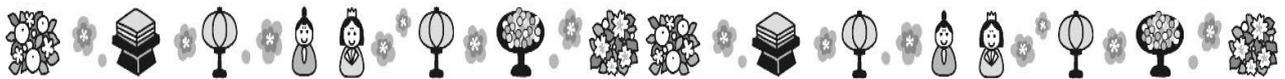
3年生はまもなく中学校を卒業します。今までの生活習慣を振り返り、心身共に万全の体制をつくり、春からの新しい生活をスタートさせてくださいね。

行田市内の新型コロナウイルスの感染状況は横ばいの状態で、もうしばらくは予防対策が必要です。このような状況下でも、心と体が元気になれるような楽しみや喜びを見つけていきましょう。

卒業おめでとう



新しい自分・新しい仲間との
出会いが待っているよ



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

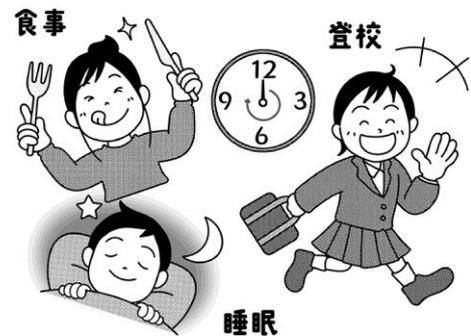


感染症対策



継続は力なり。
きつといいことあるよ

時間を守る



誰かの役にたってみる



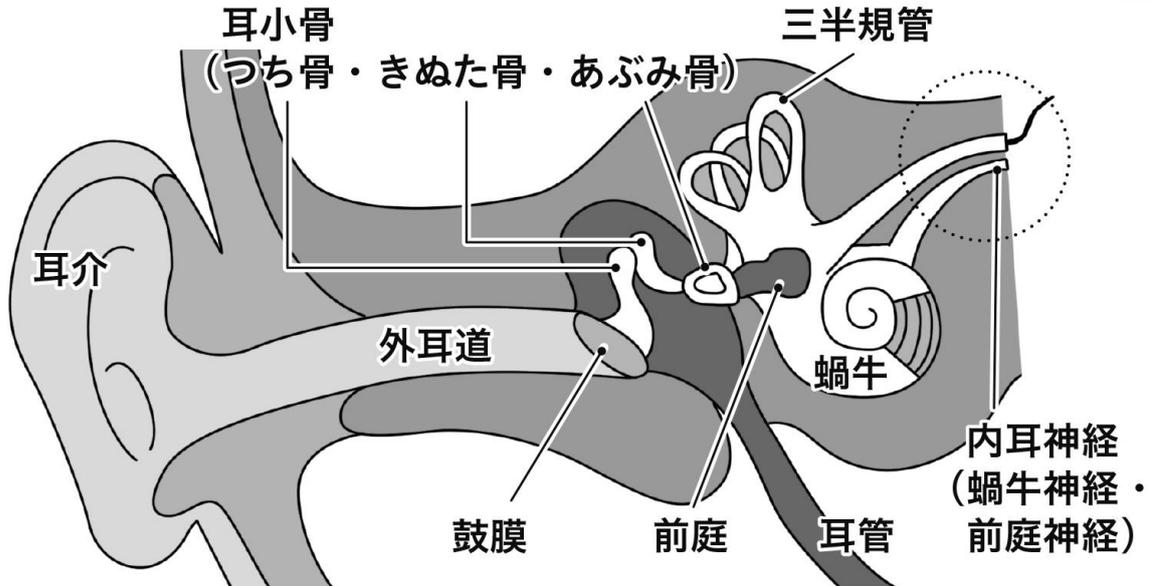
生活習慣を整え時間を守り、感染症対策をしていくことでからだは健康につながり、こころが変化していきます。

そうすると、気持ちの良いあいさつや言葉が出て、誰かの役に立ちたいという気持ちが生れます。それが行動につながることで人を成長させ、さらにそれが循環すると、よい環境を生み出すのです。みなさんの生きる未来がそうあってほしいです。

3月3日は耳の日

耳は音という情報を脳に送るだけでなく、平衡感覚をつかさどる器官でもあります。ヘッドフォンやイヤフォンを長時間使用すると難聴の原因にもなるので気をつけましょう。

わたしたちの耳～ 仕組みと主なはたらき



外耳

中耳

内耳

●耳介

耳全体のうち、体の外側に見える部分です。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 (つち骨・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

中耳と咽頭（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。

