

# ほけんだより

## 3月号

三田川小保健室

No. 13

令和7年3月



ねん ぶん かん ねん かん  
1年を振り返ろう！！

今年度も残り1ヶ月となりました。まだ朝と夜の気温差があるものの、寒波が通り過ぎ、春が近いことを感じます。皆さんはこの1年間を笑顔で過ごすことができましたか？毎日元気に過ごせていること、友達や家族がいてくれること、食べ物や帰る家があること、これらのあたりまえのことに感謝して1日1日を大切に過ごしましょう。

3学期は学年のまとめや、新しい学年、学校へ向けた準備の学期です。勉強や運動、遊びなど今しかできないことを楽しみましょう。そして、みんなが自分に「はなまる」をあげられるといいですね！



## み た が わ し ょ う ほ け ん し つ 三田川小保健室の1年間

ねんかん



今年度の4月から2月までの保健室に来た人の数です。ちなみに昨年度は病気で

びょうき らいしつしゃ  
病気で  
の来室者

80人



けがで  
の来室者

111人



来室者が114人、ケガでの来室者が158人でした。昨年度に比べて来室者はかなり少なくなっています。人数が減ったことでもあります。保健室に来る人が少ないのは、皆さんが元気な証拠です！！しかし、病気で来室者は決まった人が多かったです。自分の生活習慣を少し見直してみるといいかもしれません。

ケガの中には注意すれば防ぐことができるものがたくさんあります。これからも安全な行動を心がけましょう。そして残り1ヶ月を健康で元気に過ごすことができるようにしましょう。

# みみ たいせつ 耳を大切にしよう



3月3日を縮めて「33」。これを「みみ」と呼んで、「耳の日」になりました。  
この日を耳について考えるきっかけにして、ふだんから耳を大切にできるといいですね。

① 鼻をかむときは片方  
ずつやさしくかむ



② イヤホンで音楽を  
きくときは大きな音  
や長時間をさける



③ 耳元で大きな声  
を出さない



④ 耳をたたかない



## みみ について知ろう！

耳が2つあるのはなぜ？

左右2つのみみで、音の届く速さがほんの少しが違ってくるので、音がどの方向から聞こえるのかがわかります。

耳垢の役目はなに？

耳の中に入ったゴミなどを吸着して外に出し、体の中に入るのを防ぎます。耳の中で細菌やカビの繁殖を防ぎます。



いくつわかるかな？

## みみ 耳クイズ

耳のやくわりは、「音をきく」ことと  
もうひとつはなに？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。

正解は B

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何？

A

こまく

B

ちょうまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。

正解は B

「耳あか」ってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるよ。

正解は B

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所で  
ゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまには、しずかな場所で休ませてあげてね。

正解は B