

ほけんだより 3月

令和3年 3月12日
高岡市立高岡西部中学校



3年生の卒業の日、また、学年の終わりの日が近づいてきました。音楽室や体育館から卒業の歌を練習する歌声が聞こえてくる季節です。今のメンバーで過ごす日々もあとわずかです。お互いに気持ち良く別れの日を迎えたいものです。

少し暖かくなって心もふわふわして、うっかりけがをしたり、生活リズムがくずれたりするのもこの季節なので注意しましょう。

感染症については、うれしいことに今年度、本校でのインフルエンザ・新型コロナウイルスとも発症はゼロです。インフルエンザがゼロというのは、統計をとり始めて今年度が初めてではないかと思えます。

また、今年度行ってきたマスクの着用や手洗い、換気の徹底などの対策が効果的であったためではないかと感じています。まだまだ今のような生活が続くでしょうが、自分の体と心の健康をしっかり守るようにしましょう。

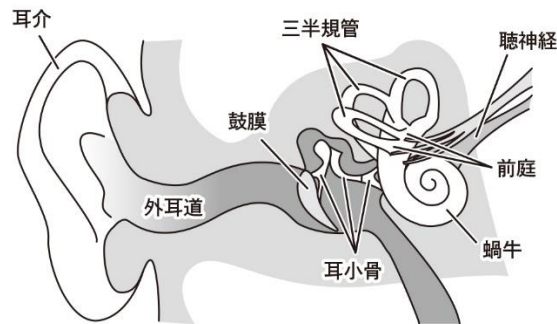


「耳」について考えよう

耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



ヘッドホン・イヤホン 大きな音に注意!



事故にあってしまう
かもしれません



難聴になる恐れが
あります



まわりの人に迷惑を
かけていませんか?

春休みの間に

自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



特に3年生は、高校生になると「子ども医療券」が使えなくなり、有料となりますので3月中の治療をお勧めします。