

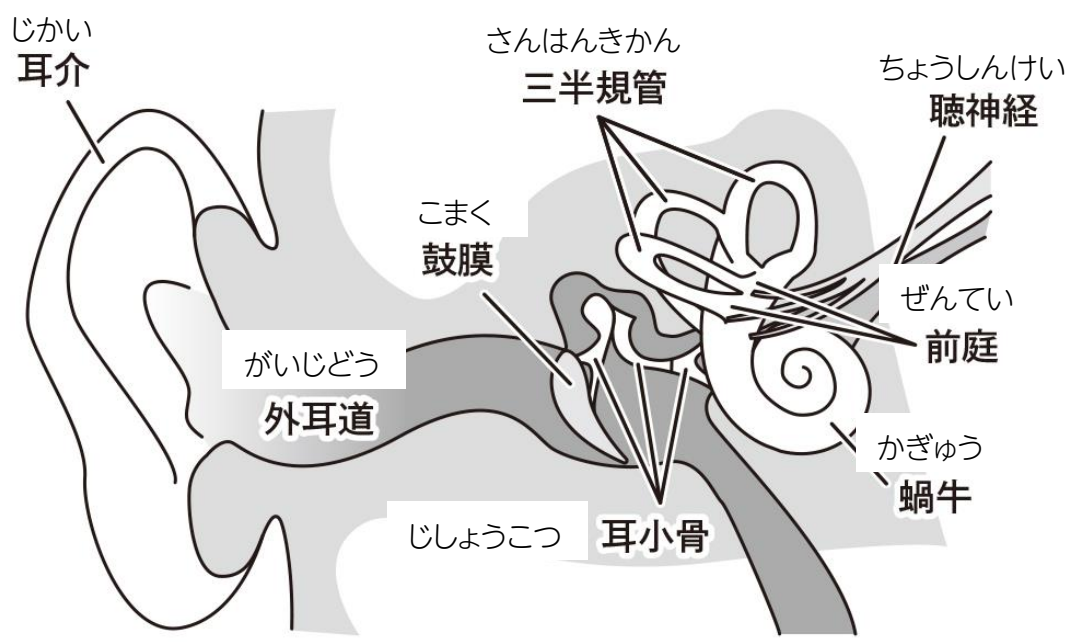
ほけんだより 3月

卒業を迎える6年生のみなさん、おめでとうございます。時がたつのは早いですが、みなさんの成長の速さにもおどろきます。

4月から中学校ですが、新しいステップで心も体もさらに成長していけるでしょう。

そのためには、「健康」でいることが大切です。

睡眠・食事・運動・勉強・遊び…バランスよく、充実した生活を送ってほしいと願っています。



みみ やくわり

あれ？ もう1年終わりがあ

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなと感じませんか？

「出来事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。遠足や運動会など、イベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事も多かったので「早かったな」と感じるのかもしれない。

まだまだウイルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気をたくわえておいてくださいね。



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。そして音は蝸牛から聴神経を通り、脳へと送られます。そこで初めて私たちは「聞こえた」と分かるのです。耳の中の全ての器官がはたらき、音をとらえるのです。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液が、体の動きに合わせて動いて、頭の回転や体のバランスなどを脳に伝えます。前庭では、三半規管の中にある耳石という小さな粒が、頭のかたむきを脳に伝えます。



3月3日は「耳の日」でした。

普段の生活でも、ふざけて耳に物を入れない、耳元で大きな声を出さない、大きな音で音楽を長時間聴かない、など、気を付けましょうね。



春休みも



夜ふかしをしない



服やくつのサイズの確認

身の回りの整理



気になるところの治りよう

