

ほけんだより 3月

令和7年3月1日 白岡市立大山小学校 保健室



音が聞こえるしくみ

1 耳介

おと（空気）のふるえを集めます

2 外耳道

こまかくくさき鼓膜に空気のふるえを伝えます

3 鼓膜

くさき空気のふるえをキャッチしてふるえます

6 脳

ちようしんけい（聴神経）からでんきしんごう（電気信号）を受け取ることで「音」として聞こえます

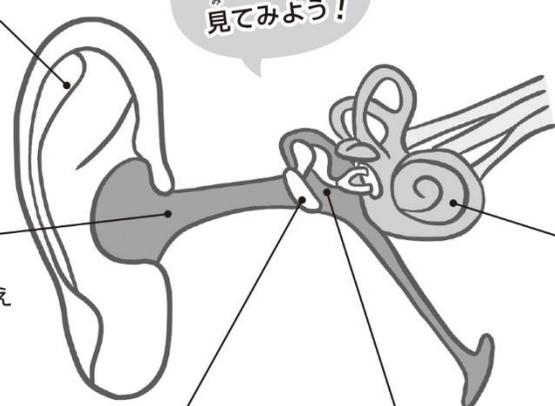
5 蝸牛

ふるえで中のリンパ液がゆれ、その刺激がでんきしんごう（電気信号）に変わります

4 耳小骨

こまかくくさき鼓膜のふるえを増幅させて蝸牛に伝えます

みみ（耳）の中を
見てみよう！



イヤホン 難聴 に 注意！



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩と昼間の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



やっっておこう 春休みのうちに



とも 友だち作りの第一歩は『おはよう！』



4月から、新しい学校生活がスタートします。「新しい友だち、できるかな？」とドキドキソワソワしている人も多いかもしれません。そんな人は、ぜひ自分から「おはよう！」とあいさつをしてみましょう。

自分からあいさつをすると

☆なかよくなりたいたい気持ちを伝えられる。
「自分に興味をもってくれている」と感じるとだれでもうれしいものです。目を見て明るく声をかけてみてください。



☆相手も自分も明るい気分になれる。

相手がうれしそうに返してくれれば、自分の気分もアップ♪ そこから話が広がれば、グッとなかよくなれるかも。

友だちと楽しい学校生活を送ってくださいね♪