



ほけんだより

No. 16

令和7年3月3日(月)
利府町立利府第三小学校
保健室

保健室前の梅の木がだいぶ膨らんできました。『三寒四温』
といって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
言葉があります。春に近づく3月は気温の変化が多く、朝晩の気温差
も大きくなる時期です。服装を工夫して体調に気を付けましょう。

今月は、1年間使った教室や校舎をきれいにする清掃週間がありま
す。自分のものは持ち帰り、教室内をきれいにしましょう。爽やかな
気持ちで卒業式、修了式を迎えたいですね。



今月の目標

耳を大切にしよう

耳の聞こえが悪いときは



耳鼻科を受診しよう

3月3日は「耳の日」です。音を聞いたり、体のバランスを
とったりする「耳」。近くで大きな音を出したり、ぶつかった
りすることで、聞こえが悪くなることがあります。聞き返しが
ふえたり、テレビなどの音量が大きくなったりしたときには、
耳鼻科を受診しましょう。急に聞こえないと感じるときには
「突発性難聴」も疑われます。早めに受診してください。

保健だより

歯磨きウィークの結果!!



夜に歯を磨いている人が多かった
です。

みなさんむし歯にならないように
毎日歯を磨きましょう♪

『はみがきウィーク』

保健委員会で2月に「はみがきウィーク」を実施し、丁寧にみがいた日に◎印を付けました。朝昼夜で、丁寧にみがいた人が多かったのは「夜」でした。はみがきの時間をとりやすく、ゆっくりとみがけたようです。

「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの間」「奥歯のみぞ」に気を付けてみがきましょう。

◀保健委員会6年 星美依那さん作



卒業おめでとう

3月14日(金)は卒業式です。6年間学校で勉強し、心も体もしっかりと成長した6年生が巣立つときです。これからも、健康に気を付け、勉強や部活で活躍できるよう期待しています。

☆☆☆睡眠をしっかりととること：中学校は生活リズムが大きく変わる人もいます。体の成長や疲労回復を促す成長ホルモンがたくさん出るよう、早めに寝ましょう。

☆☆☆自分の体は自分で守ること：けがをしないように予防すること、体調が悪くなりそうなときに早めに休むことなど、自分で判断・実行しましょう。

☆☆☆泣きたいときにはしっかりと泣くこと：感情と上手に付き合っていきましょう。自分の中のSOSを的確に伝えられる人になってほしいと思います。



耳の中

音

の通り道を、
だどつてみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
どうして音が聞こえるのかな？
音のオットンと一緒に耳の中を探検して、
その秘密を見よう。

1 耳介

音は空気のふるえ。
このふるえを集めているよ。



音って
空気が
ふったんだ

2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを
伝えるよ。



3 鼓膜

空気のふるえを
耳小骨に伝えるんだ。



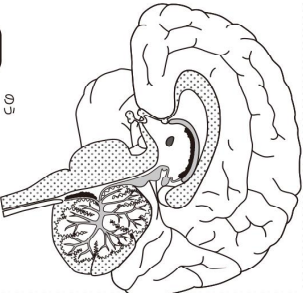
5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、
電気的信号に変えるよ。



6 脳

電気的信号を受け取って
「音」が聞こえたと感じるよ。



耳は優しき生活

約束を守って

- ☑ 耳元で大声を出さない
 - ☑ 鼻をかむときは片方ずつ
 - ☑ 耳の近くをたたかない
 - ☑ 耳に異物を入れない
- 守れなかったら耳に大きな負担になり、
聞こえにくくなることもあります。これ
らの約束を意識しましょう。