

# ほけんだより 3月号

令和7年3月3日（月）  
針ヶ谷小学校 保健室



たくさんの思い出でいっぱいになった1年間もしめくくりの時期となりました。4月の頃と比べて、心も体も成長し頼もしくなったように見えます。新年度も新たなスタートを切れるように今から生活習慣を見直しましょう。

## 3月3日は耳の日

3月3日は耳の日です。私たちの耳はただ音を聞くだけではありません。外の音を聞いて危険を察知することや、言語を習得して他者とコミュニケーションをとること、身体のバランスをとる平衡感覚などを司っています。「耳」は、大きく分けて、外耳・中耳・内耳と3つの部分に分かれています。全て役割が違い、どの場所に不具合が起きても音を聞き取ることが難しくなります。友達の間で大きな声は出さないようにしましょう。また、耳かきも定期的に行って、春の健康診断時にきれいな耳をみせられるようにしておきましょう。



外耳：音を集める

→通常の「耳」と呼んでいる「耳介」と、耳から鼓膜までの耳の穴「外耳道」

中耳：音を伝える

→鼓膜の裏、「鼓室」と「耳小骨」と「耳管」

内耳：音を感じる

→中耳より奥、「三半規管」「前庭」「蝸牛」

# 1年間を振り返ろう

この1年間でどのくらい健康でいることができましたか？チェックをつけて見直してみてください。来年度も、より成長して元気よく学校生活を送りましょう。

## 健康生活成績!?

選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは健康的！ さあ、何点とれるかな？

合計  点

<p><b>何でもよく食べたかな？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 好ききらいがたくさんある</li> <li>② 少しきらいなものがある</li> <li>③ 何でもよく食べた</li> </ol>	<p><b>人との関わりは？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① つらいことが多かった</li> <li>② ときどき悩むことがあった</li> <li>③ いつも気持ちよく関われた</li> </ol>
<p><b>食後の歯みがきができた？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① いつもできなかつた</li> <li>② ときどき忘れた</li> <li>③ 必ずみがけた</li> </ol> <p>学校でぞ</p> <p>みがこうよ！</p>	<p><b>ハンカチ・ティッシュ持てた？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 忘れることが多かった</li> <li>② かばんの中には入ってた</li> <li>③ いつもきちんと持ち歩けた</li> </ol>
<p><b>外出後の手洗い・うがいは？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① いつもできなかつた</li> <li>② ときどき忘れた</li> <li>③ 必ずやった</li> </ol>	<p><b>爪は伸びていなかった？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① いつも伸びていた</li> <li>② ときどき切り忘れた</li> <li>③ いつもきれいに切っていた</li> </ol> <p>手の平側から見ると爪が見えたらアウト！</p>
<p><b>毎日の排便(うんち)は？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① いつもカチコロうんち</li> <li>② ときどきバナナうんち</li> <li>③ 毎日うんちを出した</li> </ol> <p>バナナみたい？</p>	<p><b>テレビ・ゲーム・パソコンは？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 3時間くらいダラダラ続けた</li> <li>② 1時間くらいは続けた</li> <li>③ 30分ごとに目を休めた</li> </ol>
<p><b>朝の目覚めは？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 起きるのがつらい、起こされた</li> <li>② ときどき起きるのがつらかった</li> <li>③ いつも気分よくスッキリ！</li> </ol> <p>オハヨウ</p>	<p><b>朝ごはん食べたかな？</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① いつも食べない</li> <li>② ときどき食べなかった</li> <li>③ いつも食べた</li> </ol> <p>いただきます</p>