

# 保健だより 3月

2022.3.7  
城南中・保健室  
文責・奥石

3月に入り、日差しが暖かく感じられる日が増えてきました。もうすぐ3年生は卒業、1、2年生は進級の季節ですね。「with コロナ」でスタートした1年を振り返り、できたこと、できなかったこと一人一人それぞれに想いはあるでしょう。でも、みなさんは、確実に心身ともに成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで、ステップを一步ずつ昇ってほしいと思います。4月からの新年度が、みなさんにとって素晴らしい年となるよう応援しています！！



## みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

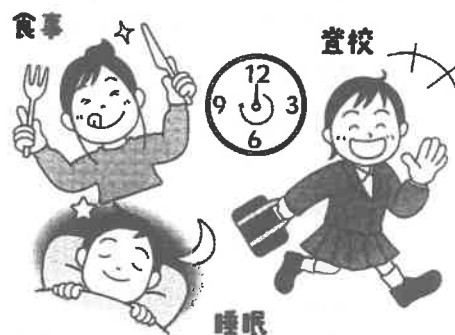
### 気持ちのよいあいさつ・言葉



### 感染症対策



### 時間を守る



### 誰かの役にたってみる

一日一善!



継続は力なり。  
きっといいことあるよ

新型コロナウイルス感染症によって、私たちの生活は大きく変わりました。

マスク生活や距離をとっての会話、外出自粛、当たり前になっていたことができなくなりました。

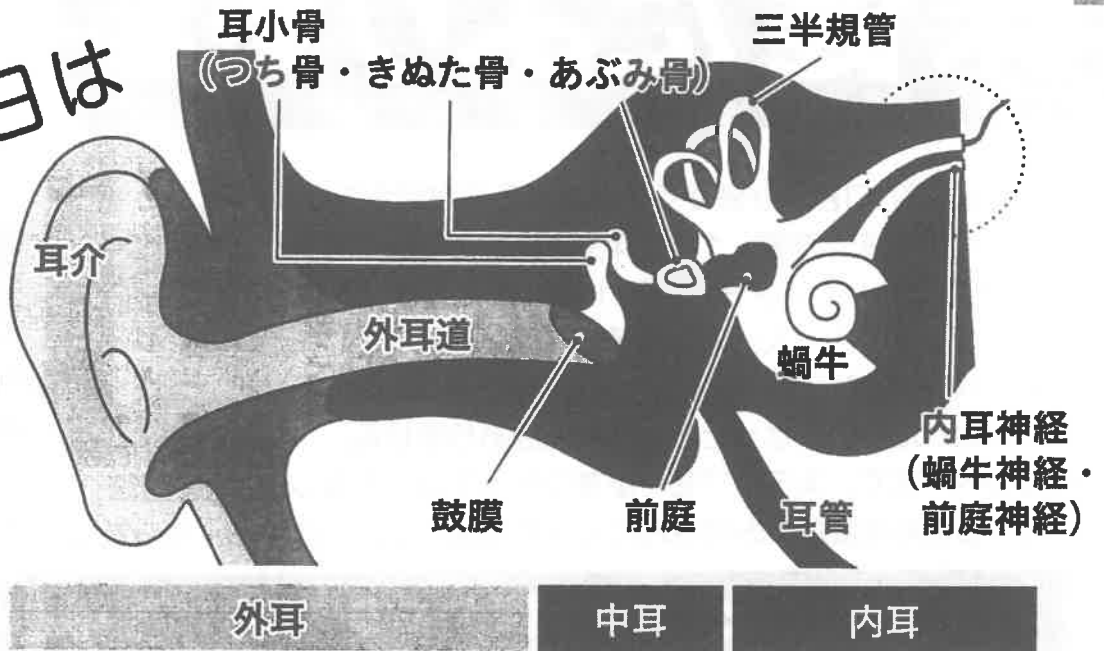
まだまだ制限されることが多く、不安な日々が続きます。こんな時だからこそ、周囲の人たちにちょっとした気配りをしながら、自分に今できることを精一杯取り組んでください。

一人一人のかけがえのない生命を大切にするために、そして一人一人が楽しい学校生活を送れるよう、互いに支え合いながら、このコロナ禍を乗り越えていきましょう。

『きっと、出口はあるはずです！！』

# わたしたちの耳～ 仕組みと主なはたらき

3月3日は  
耳の日



## ●耳介

耳全体のうち、体の外側に見える部分です。音を集めやすい形をしています。

## ●外耳道

音を通る道です。音を増幅させる働きもあります。

## ●鼓膜

厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。

## ●耳小骨 (つち骨・きぬた骨・あぶみ骨)

小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。

## ●耳管

中耳と咽頭（喉の奥）をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。

## ●前庭

体の「傾き」を感じる場所です。

## ●三半規管

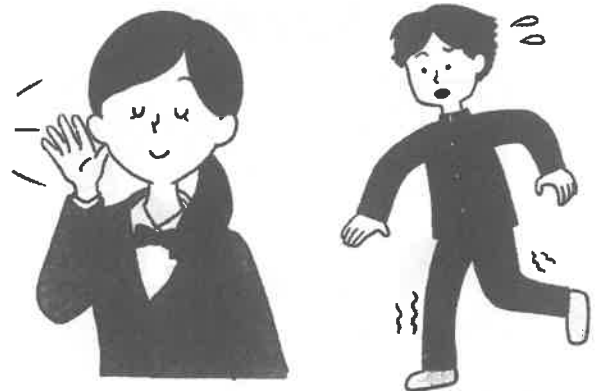
体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。

## ●蝸牛

中に液体が入っています。ここで音を感じます。

## ●内耳神経 (蝸牛神経・前庭神経)

音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。



イヤホン・ヘッドホン **音が大きすぎると...**



大きな音で長時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると耳が聞こえにくくなる場合があります。さらに、まわりの音が聞こえずに近づいて来る人や車に気づかず、思わぬけがや事故につながってしまうこともあります。

電車、バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが、音がもれていると、となりやまわりの人の迷惑になり、トラブルになることもありますので気をつけましょう。