

# 3月



# ほほえみ

H27.3. 3  
NO. 11  
富加小保健室

## よぼう 予防につながる

# みなお 見直し・ふりかえり

今年度も、あっという間に3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、健康の『見直し・ふりかえり』です。

この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをってしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考え、見直すことがとても大事なのです。

そして、いま調子がよくないところがあれば春休みのうちに受診して、できればなおしてしましましょう。はじめの一步、元気にふみ出したいですね！



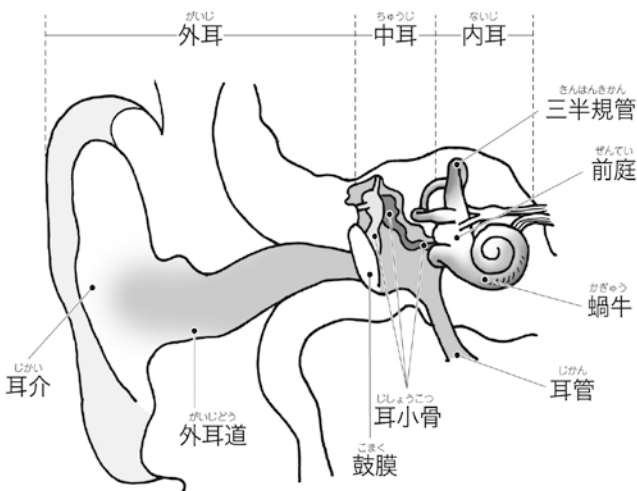
## からだ こうせい のう 体の高性能レーダー！？



# みみ 耳のしくみとはたらき



私たちは、耳を使って音を聞き、自分のまわりの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスをとるための気管があり、動きをつねに感じとっているのです。



### はたらきその① 音を聞きます

①耳介で集めた音は②鼓膜をふるわせます。ふるえは③耳小骨をとおり、④蝸牛で信号に変えられ、神経を伝わって脳に届き、そこで『聞こえた』とわかります。



### はたらきその② バランスをとります！

耳の奥にある⑤三半規管で体の回転を、⑥前庭でかたむきを感じとります。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かします。



# ちょっとビックリ！ 耳のミニ知識あれこれ



☆耳あかは自然に、外へと押しだ出されていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。



☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm！ とてもデリケートで破れやすいので、耳もとで大きな声を出すのはやめましょう。



☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、砧、錠という道具に形が似ていることからその名前が付けました。

## まちがいさがし

7つのまちがいをさがそう！



こたえ：蝶の飛んでいる方向／奥右側の山(頂上)／左端の木の幹／奥左から2番目の男子のスボン／奥右から2番目の女子のリボン／もぐらのヒゲ／手前右端のつくしの一番下のはかまの向き