



ほけんだより

すこやか

やよい
弥生

3月



マーガレット

精華西中学校

H 26、3、6



3月3日は「耳の日」。

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始める頃という意味です。みなさんにとっては、卒業や進級の季節。これまで過ごした学校やクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。終わりよければすべてよし。学年末までみんな元気に過ごしましょう。

ヘッドホン難聴に注意!!

音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりしたことはありませんか？ 大きな音で耳の細胞が傷つき、聴力が低下するもので、「音響外傷」とも言われます。一時的なものあれば、長く続くこともあります。

○ヘッドホンを使うときは

- ◆音量を確認してから、耳につける
- ◆周囲の音が聞こえる程度の音量で



好きな音楽を気軽に持ち運べる時代だからこそ、「音が苦」にならないように気をつけて、楽しみましょう。

卒業まであと少し

3年生はいよいよ卒業まであと少しとなりましたね。

残り少ない中学校生活を悔いのないよう、元気に過ごして欲しいと思います。

3年間元気に過ごせた人、病気やケガをした人、それぞれですが最後は全員そろって笑顔で卒業できるようにしましょう。



知識

あなたの耳、疲れていませんか？

- ☐ 携帯音楽プレーヤーを愛用している。
 - ☐ 音楽はボリュームを上げて聞けるのが好き。
 - ☐ 聞きまちがいが多い。
 - ☐ 聞こえにくいことがある。
 - ☐ 耳がふさがっている感じ。
 - ☐ キーン、ピーと耳鳴りがする。
- 時には、静かな環境で耳をゆっくり休ませて。

耳あかの正体は…

外耳道をおおう皮膚がはがれたものや、皮脂腺から出る液体やほこりがたまったもの。

耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまりまゝ。耳そうじをしすぎると、皮膚が傷ついてかゆみの原因になるので、気をつけましょう。



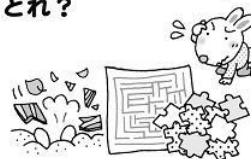
耳そうじはほどほどに



クイズ

耳の中にあるのは、次のうち、どれ？

- ①パズル
- ②迷路
- ③落とし穴



入り組んでいて、迷いそう。

② 耳の奥にある内耳は、音の信号を脳に伝える。迷路とも呼ばれます。とても複雑な構造で、英語でlabyrinth (迷) います。と、名づけられました。

耳にある、からだの中でいちばん小さな骨3つの名前は？

- ①ツチ骨・クサ骨・ハナ骨
- ②トチ骨・ブナ骨・クヌギ骨
- ③ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨

道具の名前がついています。



③ ツチはものを打つ道具、キヌタは布などを打つ道具、アブミは足を乗せる道具のこと。それぞれが似ているために、名づけられました。