ほけんだより 3月

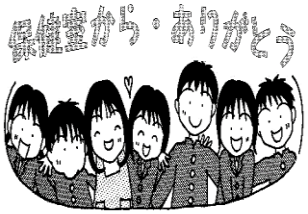
No.１５　３年生 Ver
令和６年３月１日
柳生中学校　保健室

３月の保健目標　１年間の健康生活を振り返ろう

３年生の皆さん、いよいよ９日(土)は卒業式ですね。今、どんな気持ちでしょうか。皆さんと一緒に過ごした３年間は、とてもあっという間でした。この３年間で心も体も大きく成長したと思います。この中学校生活３年間を振り返ってみると、悲しかったことや辛かったこと、逃げたかったこと、悔しかったこともあったでしょう。楽しいばかりの毎日ではなかった人もいるかもしれませんね。辛かった出来事などから逃げずに向き合ったことも、逃げて自分の心を守ったことも、どちらも正解だと思います。人は皆それぞれ違います。誰かと比べたり、焦ったりする必要はありません。自分のペースで、これからも皆さんらしく歩んでいってほしいと思います。辛い毎日で、耐えられないと思ったときこそ、楽しい出来事を大事にしてください。全ての出来事や出会いがあなたの成長材料です。「生きる」それだけであなたは１００点満点です。

先生は、３年生の皆さんから多くの感動をもらいました。学校行事の合唱コンクールや柳生フェスティバルのダンス等だけでなく、日頃からの爽やかな挨拶や誰かが悩んでいたらそっと手を差し伸べる姿、友達と励まし合いながら高みを目指す姿等、本当に逞しいです。当たり前のことのように感じますが、当たり前のことを続けることは容易ではありません。しかし、今の皆さんなら大丈夫。この先も自信を持って進んでいってほしいです。いつまでも応援しています。

３年生の皆さんへ、７日（木）に「健康の記録」・「成長の記録」をお渡しします。「成長の記録」のリボンの長さは、小学校１年生の４月から中学校３年生の４月までの、９年間の身長の伸びと同じ長さです。ここまで、大事に大きく育ててくださった家族の皆さんにも感謝の気持ちを伝えましょう。



保護者の皆様へ

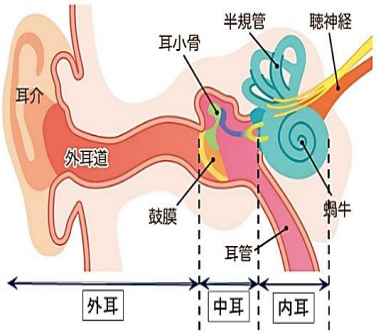
保護者の皆様のご協力により、全校生徒が心身ともに健やかに成長することができた１年となりました。「保健だより見ましたよ」「保健室前の掲示物可愛いですね」と言っていただいたことが、とても嬉しく、もっと良い物を！と向上心を持って、日々務めることができました。今後も柳生中学校の生徒一人一人の心身の健康のために、誠心誠意取り組んでいきたいと思いますので、学校保健へのご協力をよろしくお願い致します。

７日（木）に配付する『成長の記録』に付いているリボンの長さは、小学校入学時から、中学校３年時までに伸びた身長の長さと同じです。この機会に、ご家族で９年間の成長を感じていただければ幸いです。

多くのご支援とご協力ありがとうございました。

耳介から外耳道を通って入ってきた音は鼓膜を震わせ、その振動は中耳の耳小骨から、さらにその奥にある内耳の蝸牛へ伝わっていきます。蝸牛では振動を電気信号に変え、それが聴神経から大脳へ伝えられて、私たちは「聞こえた！」と感じるのです。

耳の構造



Q：耳が２つあるのはなぜ？

A：真正面から聞こえた音は左右の耳に同じ強さで聞こえますが、左側から音がしたときは左耳に強く、右耳には弱く聞こえます。つまり、耳が２つあることによって、音のした方向を聞き分けることができるのです。

Q：耳は音を聞くだけ？

A：いいえ。耳には、２つの重要な働きがあります。
１つは、「音を聞く」こと。もう１つは、耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感じ取り、「体のバランスをとる」という働きをしています。

Q：耳あかの秘密は？

A：耳あかとは、耳の壁から出てくる分泌液と、あかやホコリなどが混じって固まった物です。耳あかが乾いている人と湿っている人がいるのは、耳の壁から出てくる分泌液の量の違いによるものです。

騒音や大きな音は、難聴（特定の音を聞く能力を失ったこと）の原因になることもあります。ヘッドホンステレオのボリュームは控えめにするなどして、耳に優しい環境づくりを心掛けましょう。また、バランスのとれた食事も大切です。

特に、神経の老化予防に効果的なビタミンB1、B2、B12を多く含む食品（胚芽米、豚肉、うなぎ、レバー、あさり、さんま、バナナ等）を積極的に摂るようにしましょう。

ストレスが原因で耳鳴りなどの症状を引き起こすこともあります。十分な休養を取り、規則正しい生活を送りましょう。

注意！ 子どもの耳のトラブル

外耳炎（主な症状）耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い　など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあれば、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎（主な症状）耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱　など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。