

# ほけんだより 3月号

2025年3月3日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いたときに、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

お願い

保護者の皆様へ



① 来年度に向けて「アレルギー調査表」を1～5年生に配布しています。

必要事項をご記入の上、ご提出をお願いします。 **締切：3月6日(木)**

② 「けんこうカード」や「視力手帳」がご家庭にある場合は、一度学校に返却をお願いします。

※来年度も引き続き使用します。

## 3月3日は、何の白???

33(みみ)と読めることから、耳の白とされています。耳のしくみや働きを知り、耳を大切にしていきましょう③

### 耳に手をかざすのはなぜ?

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。



それは「**空気を集める**」ため。音は最初、**空気のふるえ**として耳に届きます。耳は顔の横から突き出しているの、外から入ってくるこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、**鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられて「音」と認識**します。

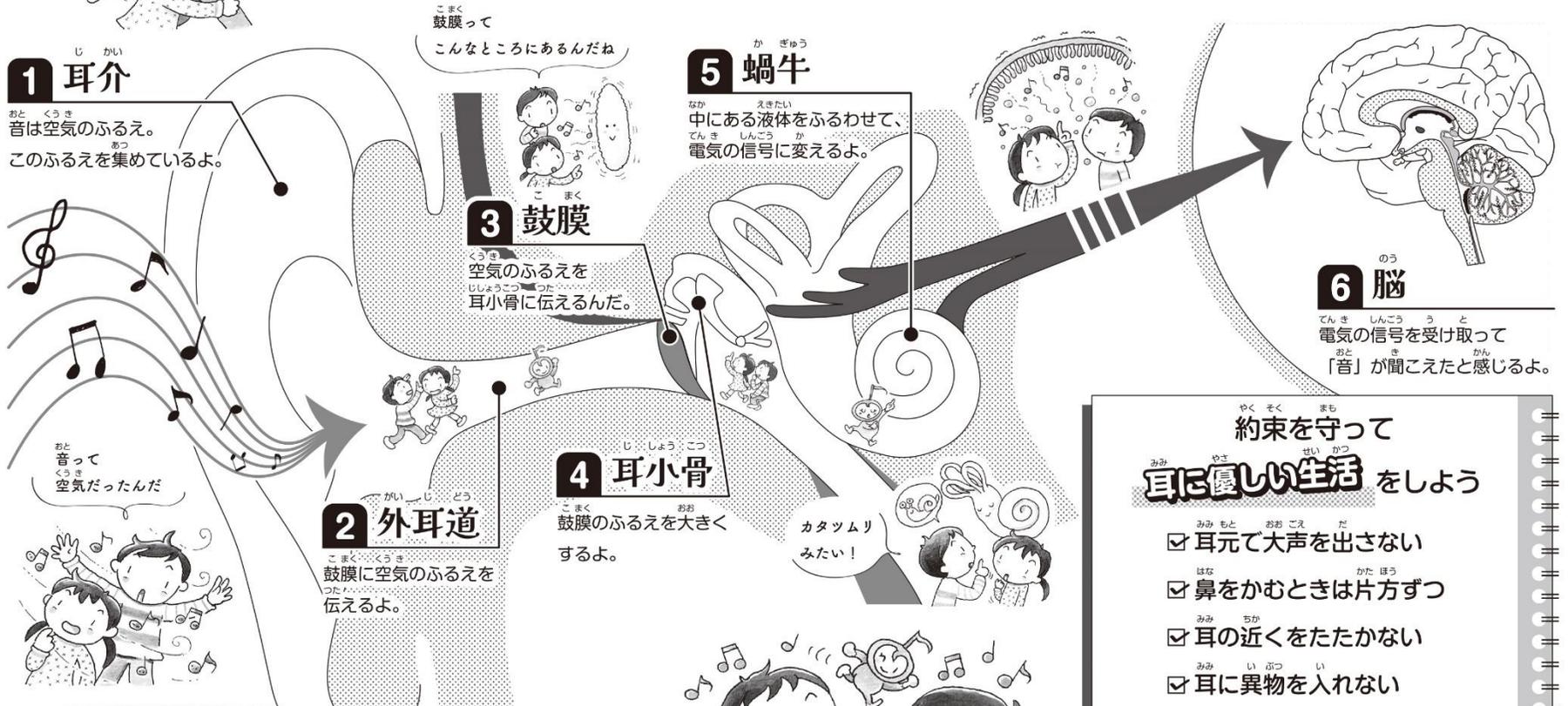
耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえてみたら試してみてください。



## 耳の中の音の通り道を、たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな？音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。



音は迷路みたいな耳の中を、通ってようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

### 約束を守って 耳に優しい生活 をしよう

- 耳元で大声を出さない
  - 鼻をかむときは片方ずつ
  - 耳の近くをたたかない
  - 耳に異物を入れない
- 守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。