

# ほけんだより



豊北は  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

3月の保健目標：健康生活の反省をしよう ※おうちの人と、読みましょう。

3月に入り校内は卒業を祝う掲示でいっぱいになります。6年生はもうすぐ卒業。これが最後の保健だよりとなります。ほかの学年のみなさんもそれぞれ進級となり、今のクラスの友達や教室とお別れですね。



この1年間の生活を振り返ると、よくできたこと、あまりできなかったこと、いろいろ思い浮かぶでしょう。でも、毎日いろんなことを頑張ってきたから、みなさんの心と体はしっかり成長していると思います。

3月は1年のしめくくりの時期です。1年間の生活を振り返り、さらに新しい学年に向けて心も体もリフレッシュしましょう。

## 3月3日は耳の日 ~耳のこと知っていますか?~

### おと き 音はどうやって聞こえるの?



おと 音は空気がふるえて  
つた 伝わるよ。耳の中には  
こまかく 鼓膜という、空気のひ  
るえを感じる膜があ  
るんだよ。

### みみ 耳が2つあるのはなぜ?



さゆう 左右2つの目で、音の  
とど 届く早さがほんの少し  
ちが 違っているから、音が  
どのほうから 聞こえる  
かわかるんだよ。

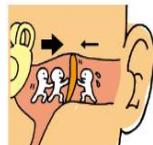
### ひこうき みみ へん かん エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ?



みみ 耳は鼓膜の奥の方で、鼻とつながっているよ。

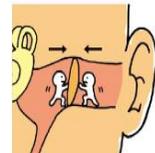
みみ 耳の中の空気が鼻にぬけて、鼓膜の外側と内側の  
くうき 空気の圧力が同じになるようになってるんだね。

さゆう 急に高いところへ行くと



やま 山の上などの高いところでは、空気の圧力  
が弱くなるよ。鼓膜の外側の空気の圧力が  
急に変わるから変な感じがするんだ。

つばを飲み込むと



みみ 耳の中と鼻の空気が通るから、  
また同じ圧力になってるんだね。

# せいけつチェック



2学期（10月から2月）の「せいけつチェック」において、ハンカチ・ティッシュ・つめ・マスクのすべてがパーフェクトだった児童を表彰します。今年度は4年1組が7週連続でクラス全員がパーフェクトの大記録を樹立しました。来年はこの記録を越すクラスが現れることを期待しています。

ハンカチ・ティッシュを身に付けることなどとても小さな習慣ですが、とても大切なことです。これからもご家庭のご協力をお願いします。

のうせきずいえきげんしょうしょう

## ご存知ですか？脳脊髄液減少症

**原因：**頭、背中、尾てい骨を打つなど、体に強い衝撃を受けることにより、脳脊髄を覆っている硬膜が損傷を受け、脳脊髄液が漏れ出し減少することにより、様々な症状が起こります。

**症状：**・頭、首、背中、腰の痛み  
・めまい、体のだるさ、吐き気、耳鳴り  
・集中力や思考力の低下、不眠



### 気を付けましょう！

★交通事故やスポーツ外傷、転倒など脳脊髄液減少症の原因となることが過去にある場合は受診の際に医師に伝えましょう。

★怠けや精神的なものと簡単に判断したり決めつけたりせず、脳脊髄液減少症はいつでも誰にでも起こり得る病気です。

**専門医療機関の情報：** 栃木県ホームページ  検索へ

## 健康観察シートについて

毎日の検温をはじめ、感染対策へのご理解とご協力に感謝申し上げます。毎月回収させていただいた健康観察シートは、今年度分については今月末をもって処分させていただきます。

まだまだ油断できない日々が続きますが、子供たちと共に「自分たちでできること」を考えて続けて参ります。1年間、ありがとうございます。

