



うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日は、ふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく「春嵐」「春疾風」とよばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことがあります。みんなの心の大好きな[]と過ごせるのも残すところ10日。一日一日を大切にするために体調管理をしっかりと！そして、今年度もほけんだよりを読んでくれてありがとう！

3月3日はみみの日

みみの役割り

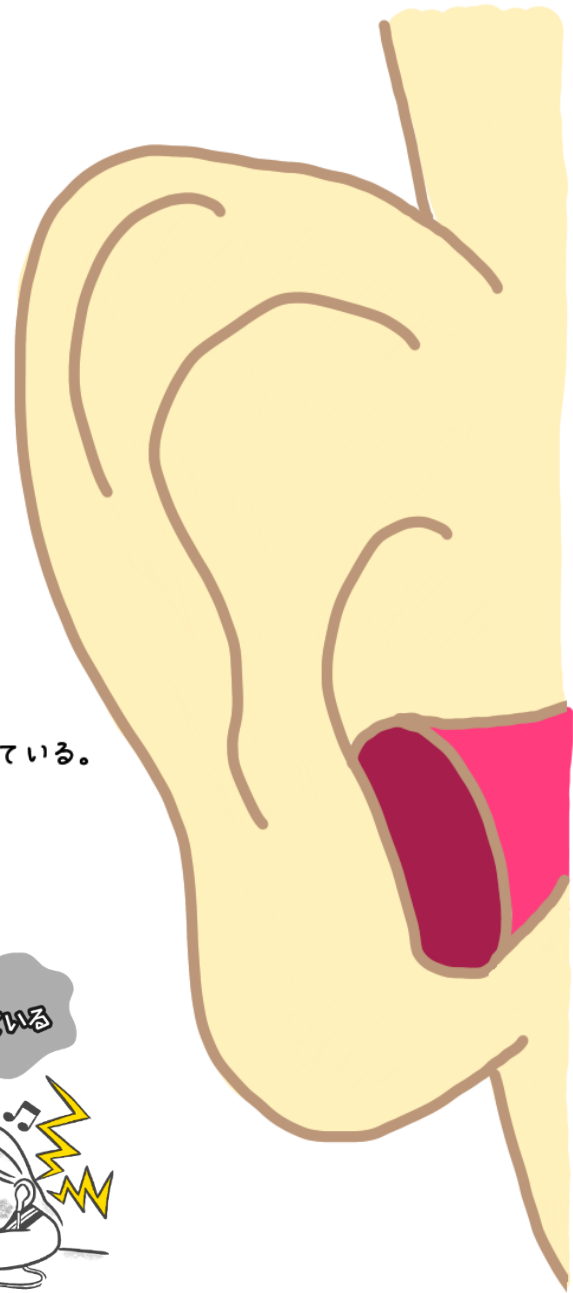
① 音をきく

音は空気のふるえとして耳に届く。そのふるえが耳に入り…

二膜をふるわせる→ふるえが耳小骨でさらに大きなふるえになり

→蝸牛で電気信号に変わり→聴神経を伝って→脳に届き…→

「聞こえた！」とわかる。



② 体のバランスをとる

耳の奥にある三半規管で体の回転を、そのすぐ下の前庭で

体のかたむきを感じとっている。その情報が→脳に届き→

脳が「動け！」と体に指令を出し→手や足を動かし…→バランスをとっている。

イヤホン
難聴
に
注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

耳のほねは3つ

人の体にある206個の骨(おとな)の中で
一番小さな骨!米つぶぐらい

ツチ骨
アブミ骨
キヌタ骨

3つあわせて
じしゆこつ
耳小骨

こ膜から伝わったふるえをさらに大きなふるえにして蝸牛へ伝える。

体のバランスをとる

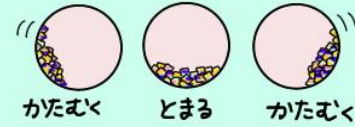
三半規管 & 前庭

三半規管にはろっの池があってそれぞれに直角にヨットがういているイメージして...

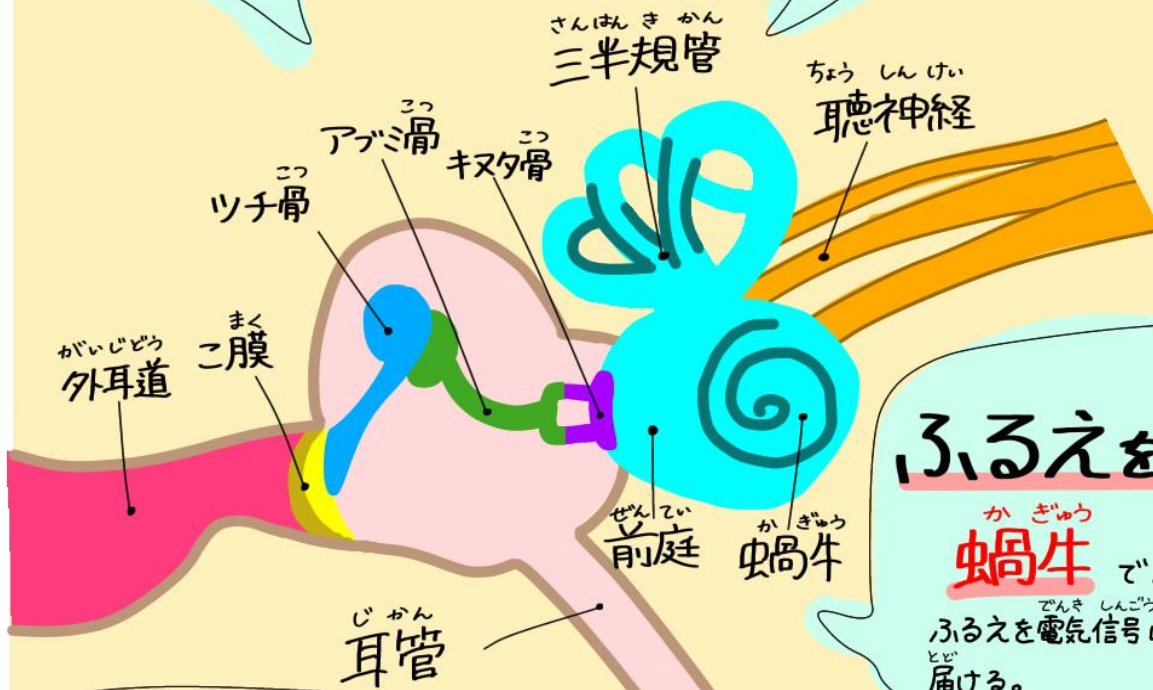


三つの回転やゆれを感じとるから三半規管。

前庭はビーズが入っているのをイメージして...



どのぐらい・どんな速さでゆれ・かたむいているのかも感じとっている。



のう
脳

ふるえを信号に変える

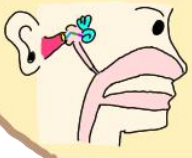
蝸牛で、耳小骨から伝わったふるえを電気信号に変えて、聴神経から脳に届ける。

耳と鼻どはつながっている

なぜななぜ?
耳の中と外の気圧(空気の重さ)を一定に保つため。
トンネルとかプールに入ったときに耳が「んー」ってなるとき(伝わるかなあ。つばをのどと滑るやつね!)は、耳の中と外の気圧があっていないということ。

耳と鼻どがつながる細い道を**耳管**という。

へえ〜。音って、空気のふるえが耳に入って、耳小骨をとおって、蝸牛で電気信号に変えて、脳に届くことできこえていたんだね!



耳マメちしき
鼻をつよくかむと、鼻からぬけるはずだった空気が耳管から耳の中に入ってしまう。耳なりや耳が痛くなる、音がきこえにくくなるかも。片鼻ずつやさしくかもう

令和5年度末 ほけんアンケート

昨年引き続き、年度末ほけんアンケートのご協力ありがとうございました。結果をお知らせします。

はい(はい+どちらかというとはい)が100%だった項目

友達とけんかをしたり、いやな気持ちになった・させてしまったとき、自分から仲直りをしたり気持ちを伝えたり、「ごめんね」を言える。



友達の体と心を大切にすることができた。



家族と過ごす時間が増えた。



規則正しい生活を送り、毎日健康であるために「けんこう貯金」活動をしてよかった。



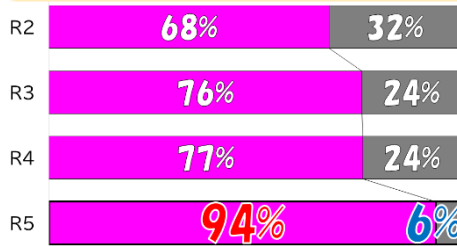
「がんばりたいときに、がんばることができると心」をつくることができた。



の伸びたもの

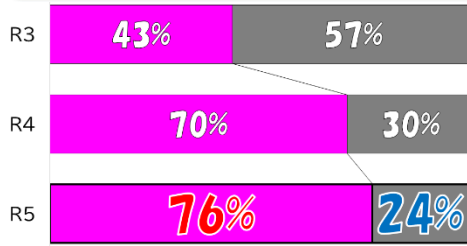
ピンク:「はい+どちらかというとはい」 灰色「どちらかというといいえ+いいえ」

朝気持ちよく起きることができた。



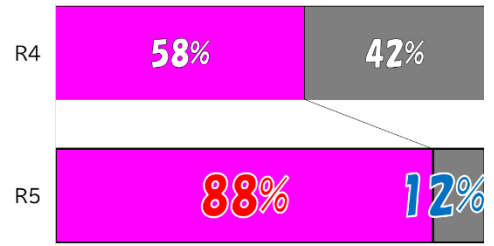
R2からみると、毎年少しずつ上昇！
R5には90%以上の子が、朝スッキリ目覚めることができています！

自分の睡眠目標を守れた。



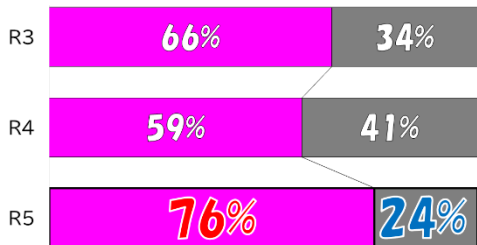
けんこう貯金を始めたころと比べると、少しずつ自分の目標を守ることができる子が増えてきていますね。

土日や長い休みも睡眠目標を守れた。



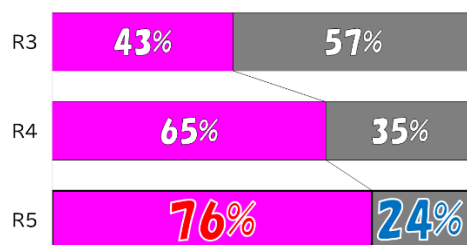
去年と比べると、大きく伸びました。毎日の習慣として定着してきていることがわかります。

メディア目標を守れた。



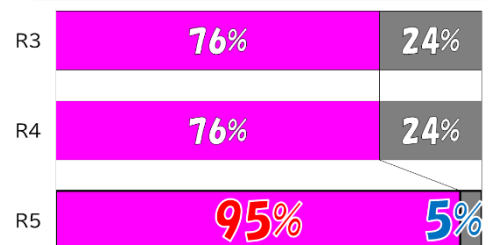
自分でタイマーをセットしたり、家族にお願いして声をかけてもらったり、それぞれ工夫ができていますね。

相手の目を見て、自分から元気に明るくあいさつができた。



今年はLove meタイムで、あいさつについて考えましたね。その後も、意識を続けているんですね！さすが！

いやなこと、苦手なこと、できないことがあるとき、逃げ出さず挑戦できた。

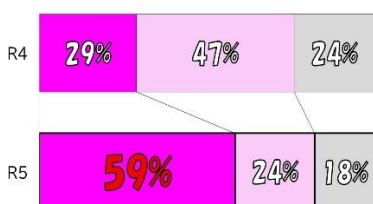


R3は19%、R4は35%、R5は71%の子が4つの選択肢の中から「はい」を選びました。頑張る力が付いてきた！

項目で見たときに、の伸びているもの

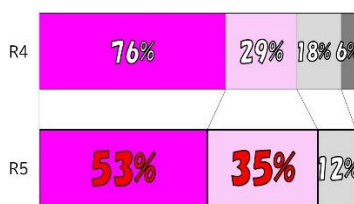
(はい、どちらかというとはい、どちらかというといいえ、いいえ)

メディアを使いたい気持ちをコントロールすることができた。



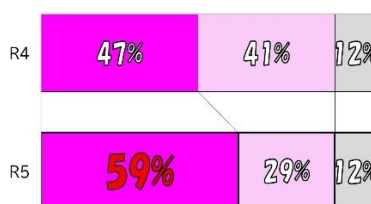
メディアとじょうずに付き合うことができる子に近づいていますね！

自分のことが好き。



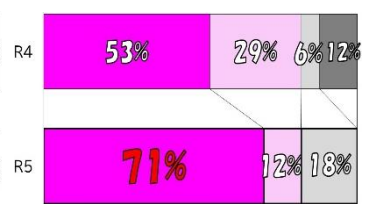
「いいえ」がいなくなりました。自分のことを好きな子が増えるといいな。

自分にはよいところ(ステキ)がある。



「らしき探し」や「ステキ花束」でたくさんのステキを見つけましたね。

自分の体と心を大切にすることができた。



今年は、「いいえ」が0人！Love me活動を通して自分を大切にできたかな？

ほごしゃ けっか
保護者アンケート結果

なんと、今年は**全ての項目**で「はい(はい+どちらかというとはい)」が**50%以上**ありました！

みんなのがんばりは、おうちの人もちゃんと伝わっていますね。その中でも特に高かった項目は…

布団に入るとすぐにぐっすり眠れている。

100%

家族団らんの時間が増えた。

90%

学校でのLovemeタイムは心の成長につながった。

80%

「がんばりたいときに、がんばることが出来る体と心」が育った。

80%

ほかにも(記述アンケート)…

前よりも、早くねて早くおきて、朝ごはんを食べるようになった。

自分から歯みがきをするようになった。

ねる時刻目標を守れるようになった。

よく食べるようになった。

バランスよく野菜を食べるようになった。

時間を見て宿題やお風呂に入っている。

時間を見て自分で行動できた。

声をかけなくても、やる時はやる。やめるときはやめることができるようになってきた！

家族を意識して生活できた。

健康に対する意識が出てきた。

アンケートから見えた、けんこうに関する課題

①気持ちよく起きられない・すぐにぐっすり眠れない・学校で眠くなる子は **まだまだいます**

【なんでだろう？】

すいみん・メディア目標は守れていても…、ねる1時間前までメディアを使っている、ノーメディアデーを作れない、運動をあまりしない、朝ごはんを食べないことがある、苦手なものを食べない子がいます。けんこうを実感できていなかったり、自分の健康(体と心)を自分で管理できていなかったり、運動は好きだけど、あんまり外に出ていないかったり、運動の大切さや楽しさを感じていない？

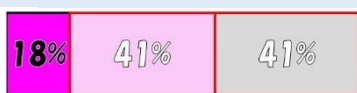
②せいけつ・みだしなみを、意識できていない子がいる

【たとえば？】

手洗い・うがい・消毒をしない、朝・夜の歯みがきをしない、ハンカチ・ティッシュをもってこない、みだしなみで逮捕される(シャツが出ている、萌え袖病、ポケットハンド病)、つめが長い、顔を洗っていない

③自分の思いや、考え、気持ちを言葉にしたり、相手に分かりやすく伝えたりすることが苦手な子がいる

自分の思いや気持ち、考えを言葉でわかりやすく話をする事ができる。



上手に話を聞くことができる。



ピンクが「はい」と答えた子です。「はい」以外(赤枠)が占める割合が大きいですね…。今年は、自分のよいところに気づいた年。来年は自分や相手を大切にしたり、話したりする力をつけていこう！