

ほけんだより 3月

阿賀小学校 保健室
令和6年3月 発行

少(すく)く暖(ぬ)かくな(なり)、地(ち)面(めん)にはタ(た)ンポ(ぽ)や菜(さい)の花(はな)が、木(き)には桜(さくら)が咲(さ)き始(はじ)めるな(ど)と、春(はる)らしさ(さ)も感(かん)じられ(る)頃(ころ)です。

植(は)物(ぶつ)の開(ひら)き花(はな)に触(ふ)れ水(みづ)も感(かん)じ、とで(と)じが(が)い(い)や(や)せ、リ(リ)フ(フ)レ(レ)ッ(ッ)シ(シ)で(で)ま(ま)り(り)ね。と(と)は(は)言(い)え、油(あぶら)断(た)り(り)禁(きん)物(ぶつ)。

3(さん)月(げつ)は寒(さむ)暖(ぬ)か差(さ)が(が)大(お)き(き)く急(いそ)ぐ(ぐ)冷(ひや)え(え)こ(こ)と(と)も(も)…。衣(い)服(ふく)で(で)上(あ)げ(げ)て(て)体(てい)調(てい)管(かん)理(り)も(も)し(し)、花(はな)咲(さ)く(く)春(はる)を(を)楽(ら)し(し)ま(ま)え(え)う。

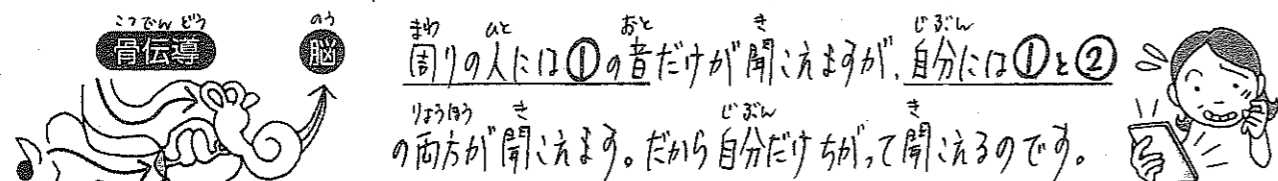
動画の中の自分の声、どうしてちがって聞こえるの? ～3月3日は耳の日～

動画に映(うつ)る自(じ)分(ぶん)の音(ね)を聞(き)いて「え? 自(じ)分(ぶん)の音(ね)?」と、び(び)く(く)つ(つ)た(た)こ(こ)と(と)は(は)あ(あ)り(り)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か? 安(やす)心(しん)して(して)く(く)だ(だ)さ(さ)い。

周(まわ)り(り)の(の)人(ひと)に(に)聞(き)こ(こ)え(え)て(て)い(い)る(る)お(お)な(な)の(の)音(ね)は、そ(その)の(の)「動(どう)画(が)の(の)音(ね)」の(の)ほう(ほう)で(で)す。そ(そ)れ(れ)は、音(ね)の(の)伝(でん)わ(わ)り(り)方(かた)に(に)は(は)2(に)通(と)り(り)あ(あ)る(る)か(か)ら(ら)で(で)す。

① 空(くう)気(き)か(か)ら(ら)伝(でん)わ(わ)る(る)… 声(こゑ)が(が)口(くち)か(か)ら(ら)出(で)た(た)と(と)き(き)に、空(くう)気(き)が(が)ぶ(ぶ)る(る)え、そ(その)の(の)振(しん)動(どう)が(が)は(は)く(く)に(に)伝(でん)わ(わ)り(り)、聞(き)こ(こ)え(え)る(る)。

② 骨(ほね)か(か)ら(ら)伝(でん)わ(わ)る(る)… 声(こゑ)も(も)出(で)す(す)と(と)き(き)に、声(こゑ)帯(たい)が(が)ぶ(ぶ)る(る)え、そ(その)の(の)振(しん)動(どう)が(が)頭(あたま)か(か)ら(ら)骨(ほね)を(を)伝(でん)わ(わ)り(り)、聞(き)こ(こ)え(え)る(る)。



ヘッドホン難聴に注意!!

若(わか)い(い)人(ひと)に(に)多(お)く(く)、ヘ(ヘ)ッド(ッド)ホ(ホ)ン(ン)イ(イ)ヤ(ヤ)ホ(ホ)ン(ン)難(なん)聴(てい)とは...

ヘ(ヘ)ッド(ッド)ホ(ホ)ン(ン)や(や)イ(イ)ヤ(ヤ)ホ(ホ)ン(ン)も(も)使(つか)っ(っ)て(て)、大(お)き(き)な(な)音(ね)量(りょう)・長(なが)時(じ)間(かん)、音(ね)を(を)聞(き)く(く)生(せい)活(くわく)も(も)続(つづ)け(け)る(る)こ(こ)と(と)で(で)

耳(みみ)の(の)中(なか)の(の)音(ね)を(を)伝(でん)え(え)る(る)細(さい)胞(ぽう)が(が)少(すく)く(く)な(な)り(り)水(みづ)も(も)聞(き)こ(こ)え(え)な(な)く(く)な(な)る(る)難(なん)聴(てい)で(で)す。

一(いち)度(ど)こ(こ)わ(わ)れ(れ)た(た)細(さい)胞(ぽう)は、元(もと)に(に)も(も)ど(ど)ら(ら)ず(ず)、完(かん)全(ぜん)に(に)聴(き)力(りき)が(が)回(かへ)り(り)復(た)る(る)の(の)は、む(む)ず(ず)か(か)しい(い)と(と)言(い)わ(わ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。

ヘ(ヘ)ッド(ッド)ホ(ホ)ン(ン)・イ(イ)ヤ(ヤ)ホ(ホ)ン(ン)は(は)正(ただ)しく(く)使(つか)お(お)う(う)!!



◎ 音(おと)量(りょう)も(も)上(あ)げ(げ)ず(ず)ぎ(ぎ)な(な)い(い)(周(まわ)り(り)の(の)音(ね)が(が)聞(き)こ(こ)え(え)る(る)く(く)ら(ら)い(い))

◎ 使(つか)う(う)の(の)は、1(いち)日(にち)に(に)1(いち)時(じ)間(かん)く(く)ら(ら)い(い)に(に)す(す)る(る)

◎ 使(つか)わ(わ)な(な)い(い)日(にち)も(も)休(やす)み(み)を(を)し(し)、耳(みみ)も(も)休(やす)ませ(せ)る(る)

聞(き)こ(こ)え(え)な(な)く(く)さ(さ)外(がい)に(に)、耳(みみ)が(が)いた(いた)い(い)、つ(つ)ま(ま)に(に)感(かん)じ(じ)た(た)ら(ら)「あ(あ)れ? 変(へん)だ(だ)ら(ら)な(な)い(い)か?」と(と)

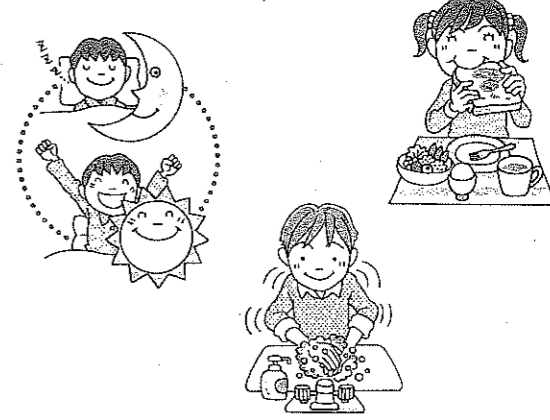
思(おも)い(い)たら(ら)早(はや)め(め)に(に)耳(みみ)鼻(び)科(か)を(を)受(う)診(しん)!! 放(はな)置(き)する(る)時(じ)間(かん)が(が)長(なが)い(い)ほ(ほ)ど(ど)、治(ち)り(り)に(に)く(く)な(な)り(り)ま(ま)い(い)ま(ま)す。

1年間も振り返ろう ～春休みは生活リズムをつくるチャンス～

学(がく)校(こう)生(せい)活(くわく)の(の)1(いち)年(ねん)間(かん)は、4(し)月(げつ)に(に)始(はじ)ま(ま)り(り)、3(さん)月(げつ)に(に)終(お)わ(わ)り(り)ま(ま)す。お(お)な(な)さん(さん)、1(いち)年(ねん)間(かん)も(も)く(く)が(が)ん(ん)ば(ば)り(り)ま(ま)した(た)ね。

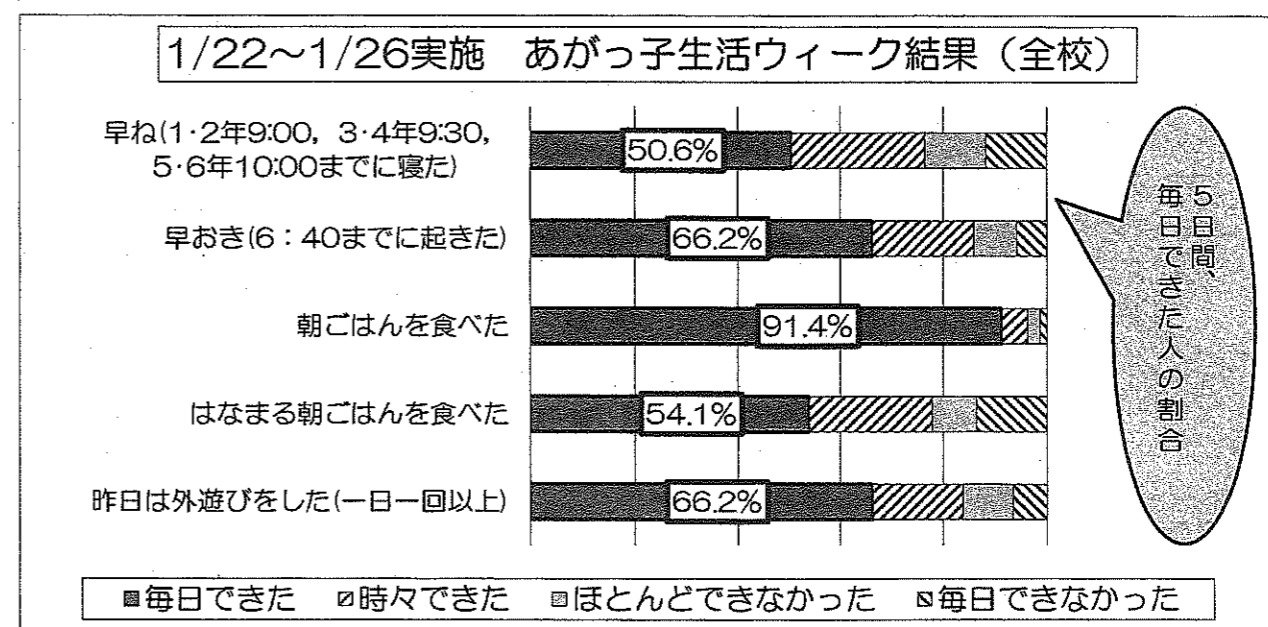
新(しん)年(ねん)度(ど)も(も)む(む)か(か)え(え)る(る)前(まえ)に(に)ふ(ふ)り(り)返(かへ)ろ(ろ)う(う)!!

- 早(はや)ね(ね)早(はや)お(お)き(き)が(が)で(で)きた(た)
- 朝(あ)ま(ま)の(の)ぼ(ぼ)ん(ん)も(も)食(た)べ(べ)た(た)
- 元(げん)気(き)に(に)か(か)ら(ら)だ(だ)も(も)動(うご)か(か)した(た)
- 石(いし)けん(けん)で(で)手(て)あ(あ)り(り)い(い)も(も)し(し)た(た)
- 友(とも)だ(だ)ち(ち)と(と)仲(な)よ(よ)く(く)で(で)きた(た)



3回目の「あがっ子生活ウィーク」の結果です

1(いち)年(ねん)間(かん)の(の)生(せい)活(くわく)習(しゅう)慣(かん)の(の)ま(ま)と(と)め(め)で(で)す。結(けっ)果(くわ)を(を)参(さん)考(こう)に(に)し(し)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い。



早(はや)ね(ね)・早(はや)お(お)き(き)・朝(あ)ま(ま)の(の)ぼ(ぼ)ん(ん)・外(あ)そ(そ)び(び)… オ(オ)イ(イ)パ(パ)ー(ー)フ(フ)ト(ト)だ(だ)った(た)人(ひと)。こ(こ)れ(れ)か(か)ら(ら)も(も)そ(その)の(の)生(せい)活(くわく)習(しゅう)慣(かん)も(も)続(つづ)け(け)て(て)ほ(ほ)い(い)で(で)す。

自(じ)分(ぶん)の(の)課(か)題(だい)が(が)わ(わ)か(か)ら(ら)な(な)い(い)人(ひと)は、春(はる)休(やす)み(み)が(が)チ(チ)ャン(ン)ス(ス)で(で)す。

朝(あ)ま(ま)の(の)3(さん)ス(ス)テ(テ)ッ(ッ)プ(プ)で(で)生(せい)活(くわく)リ(リ)ズ(ズ)ム(ム)が(が)と(と)と(と)の(の)う(う)ま(ま)!!

- ス(ス)テ(テ)ッ(ッ)プ(プ)1… 休(やす)み(み)も(も)、毎(まい)朝(あ)ま(ま)同(どう)じ(じ)時(じ)刻(こく)に(に)お(お)き(き)ま(ま)う(う)
- ス(ス)テ(テ)ッ(ッ)プ(プ)2… 朝(あ)ま(ま)の(の)ぼ(ぼ)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)た(た)ら(ら)、太(たい)陽(やう)の(の)光(ひかり)も(も)あ(あ)び(び)て(て)、体(てい)内(ない)時(じ)計(けい)を(を)リ(リ)セ(セ)ット(と)
- ス(ス)テ(テ)ッ(ッ)プ(プ)3… 朝(あ)ま(ま)の(の)ぼ(ぼ)ん(ん)を(を)食(た)べ(べ)た(た)ら(ら)、目(め)覚(さ)し(し)ス(ス)イ(イ)ッ(ッ)チ(チ)オ(オ)ン(ン)



好(す)ま(ま)い(い)な(な)こ(こ)と(と)も(も)く(く)が(が)ん(ん)ば(ば)る(る)た(た)め(め)に(に)は(は)健(けん)康(かう)が(が)大(お)き(き)な(な)切(き)り(り)目(め)です。で(で)き(き)て(て)い(い)ら(ら)な(な)い(い)こ(こ)に(に)は(は)挑(てい)戦(せん)し(し)て(て)ね。新(しん)学(がく)期(き)に(に)元(もと)来(らい)に(に)合(あ)い(い)ま(ま)い(い)ま(ま)す。