



令和8年2月27日
世田谷区立若林小学校

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業です。元気に春を迎えるために、体も心も整えましょう。

2月はインフルエンザB型にかかった人が多かったです。今もインフルエンザB型にかかってお休みしている人がいます。引き続き手洗い、換気をしていきましょう。

* 3月のめあて *

○ 1年間の健康を
ふりかえってみよう。

○ 耳を大切にしよう。

3月3日（火）は耳の日です。

私たちは、耳を使って音を聞き、自分のまわりの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために、相手の言葉を聞いたりします。いつも大事なはたらきをしている耳。しくみをよく知って、大切にしたいですね。

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？音のオットンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

- 1 耳介**
音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。
- 2 外耳道**
鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。
- 3 鼓膜**
空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。
- 4 耳小骨**
鼓膜のふるえを大きくするよ。
- 5 蝸牛**
中にある液体をふるわせて、電気的信号に変えるよ。
- 6 脳**
電気的信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

カタツムリみたい！

音は迷路みたいな耳の中を歩い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。



※令和7年4月～令和8年2月25日までの記録です。

春休みのうちに
やっておこう



★年度末にあたって…

本年度も、お子様の心身の健康や、発育・発達のための取組みに際して、多くのご協力をいただきましてありがとうございました。

今年度は、発育測定時の保健指導や体育科保健学習等で、子どもたちに、自分の心と体のことについて、話や指導をしました。「健康に過ごすには、どう過ごしたらいいのか。どうしていくとよいのか。」を、これからも子どもたちに伝えていきたいと思います。

お子様の健康のことで気になることがありましたら、お気軽に保健室までお声かけください。