ほけんだより 3月

R4.3.10　稜南中学校保健室　文責：池田

日曜日に３年生が卒業して、少し学校内が静かになりました。それだけ３年生パワーに支えられていた稜南中学校なんだと改めて感じます。

さて、今週から部活動も再開し始めました。体の調子、疲れの具合はどうですか?さすがに１ヶ月以上休んでいたので、体は自分の思い通りには動かせないかもしれません。準備運動、整理運動をしっかりして、無理をせずに頑張ってください。生活リズムも少し変化します。自分のリズムを定着させましょう。

身体測定を再開します!!

感染症対策のため、途中でストップしていましたが、来週実施します。クラスの連絡で日時を確認しておきましょう。また、測定結果は４月分とあわせてプリントでお知らせします。

3月3日は『耳の日』(ひな祭りも忘れずに!!)

耳よりかわら版　録音すると どうして自分の声と 違って聞こえるの?

録音された自分の声を聞いて「なんだか変だなぁ」と思ったことはありませんか？　この違和感には、理由があるのです。

私たちが聞く音は、２種類の伝わり方があります。

1 空気を伝わった音

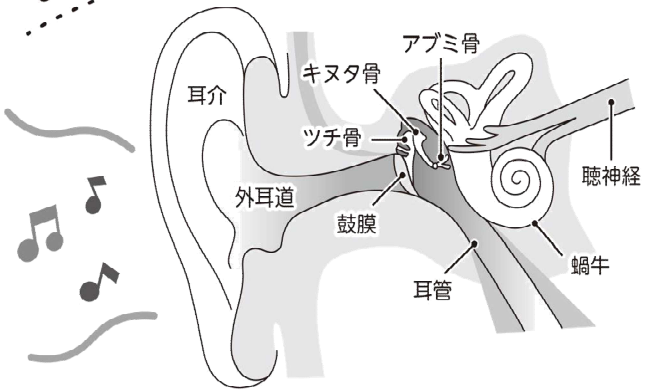
空気のふるえがこまくに伝わって聞こえる

2 骨を伝わった音

声帯のふるえが頭や首の骨を伝わって聞こえる

録音した声を流すと、①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人も、この聞こえ方。一方、いつもの自分の声は、①と②の両方の音のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがなく、変な感じがするというわけです。

耳のしくみ　どうやって 音 を聞いているの?



音は、空気の振動として耳に届きます。

▼

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通って鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

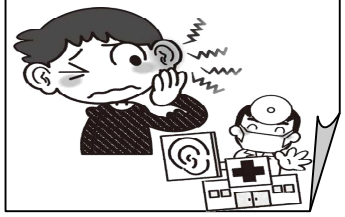
▼

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

◆耳はこんなにも複雑にできているのです。みなさんが日頃自分の目で見ることができる耳は、耳介という部分でほんの一部なのです。

◆よく水泳の後に「耳に水が入って抜けませ～ん😥」と保健室に来る人がいますが、それは外耳道に入り込んだ水が抜け切れていない状態です。

◆そのままにしておくと、外耳道の中でばい菌が増えて炎症を起こすことがありますので、どうしても抜けない時は病院で抜いてもらいましょう。



3学期もあと8日登校すると今の学年、学級が終わります。時間には限りがあり取り戻すこともできません。残りの毎日を、学級や学年の仲間、先生方と楽しく過ごせるよう、感染症やけがの予防を第一優先にして、安全に楽しく生活してください。