

# ほけんだより 3月

新しい学年に向けて

# 春休み To Do リスト



「春植えざれば秋実らず」という春のことわざがあります。  
 「何もしないのに、よい報いを期待してはいけない」という意味です。春休みには、身のまわりの整理や健康状態の確認をしておきましょう。  
 早めの準備が、未来の自分を助けてくれるかもしれません。

Thank you

**感謝の気持ちは言葉にしよう**

「ありがとう」の気持ちを、きちんと言葉にできていますか？

「照れてしまうよ」とか  
 「いちいち言わなくても伝わるでしょ」。  
 そんなことから、言えない  
 という人も多いかもしれませんね。  
 また家族の中では、何かをしてもらっても、  
 当たり前のように思っているかもしれません。

相馬市立向陽中学校  
 保健室  
 2018・3・6

3月9日は「サンキュー」＝「ありがとう」の日です。いつもより少し意識して「ありがとう」を言ってみませんか？ 言葉にすると笑顔も増えることに気がつくかもしれません。「ありがとう」を習慣に。

## □ 手洗い・うがいを毎日しよう

カゼを寄せ付けず、万全の状態  
 新学期を迎え  
 しょう。



## □ 治療を済ませておこう

新学期が始まったら、すぐに健康  
 診断が始まります。具合の悪いとこ  
 ろは病院でみて  
 もらっておいて  
 くださいね。



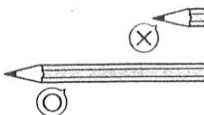
## □ ケガや事故に気をつけよう

自転車に乗るときや、部活の練習  
 のときなど、周  
 りをよく見てケ  
 ガのないよう  
 してください。



## □ 新学期の準備をしておこう

いらぬものは処分し、足りない  
 ものを買いそろえておきましょう。  
 当日忘れ物のな  
 いよう、早めに  
 準備を。



## □ ゆっくりする時間をもとう

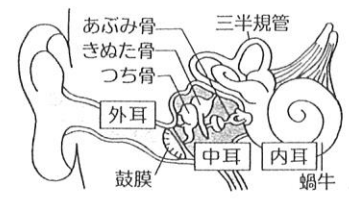
好きなことをする時間を作って、  
 心のエネルギーもチャージ。元気で  
 明るい笑顔なら、  
 新しいクラスで  
 友だちが増える  
 かも？



元気に笑顔で  
 新学年を迎えましょう！

# ほけんだより 3月

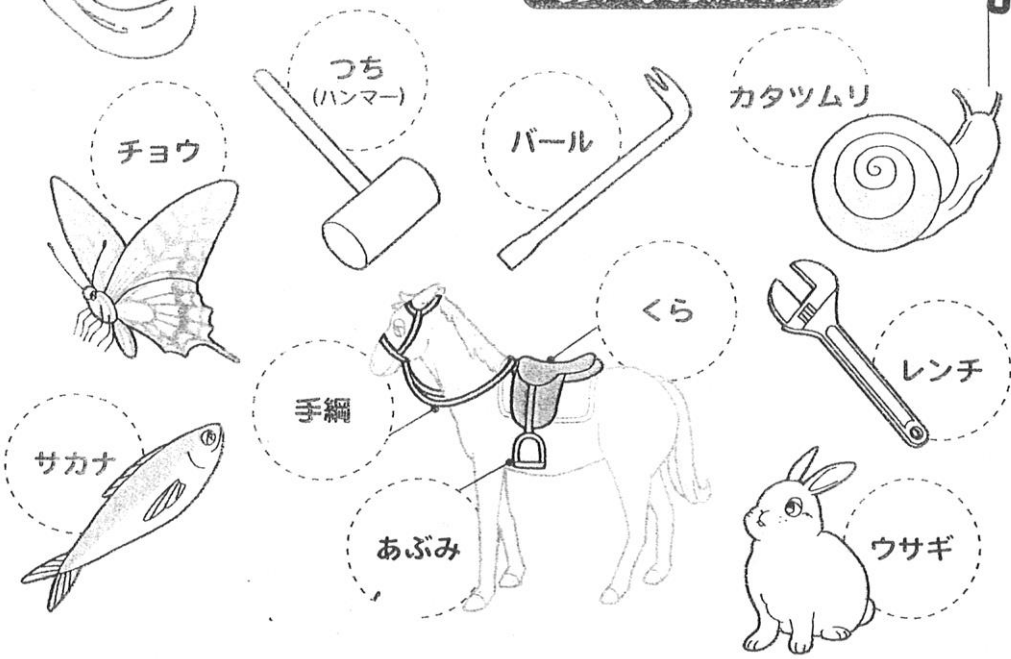
3月6日は「啓蛰」<sup>ひいぢつ</sup>。難しい漢字ですが、「春の陽気で土が温まり、地中で冬ごもりしていた虫たちが這い出してくる時期」という意味です。この虫たちのように、1・2年生は新しい学年へ、3年生は新しい学校へと飛び出す春ももうすぐですね。やり残さないよう、一日一日を大切に過ごしていきましょう。



相馬市立向陽中学校 保健室 2018・3・6

## 耳の中にあるものはどれ?

ヒント：いくつがあります

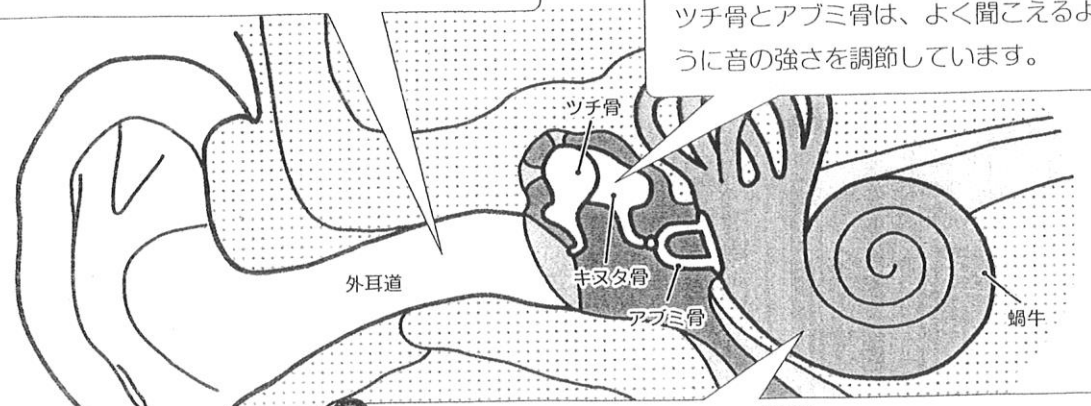


クイズの答えは  
ここを読めとわかるよ

## 耳に入った音が進む道は?

1 耳に入った音（空気の振動）は、長さ2～3cmの通路（外耳道）を通過してたどり着いた鼓膜を震わせます。

2 次に、鼓膜の向こうにつながっている、ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨の3つが連なる耳小骨に震えが伝わります。ツチ骨とアブミ骨は、よく聞こえるように音の強さを調節しています。



3 音の振動はアブミ骨にくっついた蝸牛に伝わります。「蝸牛」は「カタツムリ」とも読みます。蝸牛の中にあるコルチ器で振動は電気信号に変換され、脳に伝えられて「聞こえた」と感じるのです。