

ほけんごより 3月

令和6年度
小倉小
ほけんしつ



5年生が奏でる『威風堂々』が、音楽室から保健室まで届いています。いよいよ6年生は卒業なんだなあ、感慨深い気持ちになります。離れてしまう前に、お世話になった6年生に「ありがとう。」
「大好きだよ。」「うれしかったよ。」を伝えたいですね。



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



ほけんしつから
ありがとう



- 友だちがけがをしたとき、ほけんしつまでいっしょに連れてきてくれたお友だち、心細い気持ちによりそってくれてありがとう。けがの状況をうまく説明できない下級生に代わって、上手に教えてくれた上級生、ありがとう。
- 休み時間、けがの手当てを手伝ってくれたり、記録を書いてくれたり！すすんで先生の手助けをしてくれてありがとう。
- 「先生、さようなら！」「先生、やっほー！」気軽に声をかけてくれて、ありがとう。元気をもらったよ。
- 絵のプレゼント、折り紙のプレゼント、感謝の手紙、先生の宝物になったよ。たくさんの気持ちをありがとう。

3月3日は耳の日



やりすぎ注意! 耳そうじ

耳 そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっけて耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい



入口のあたりを優しくこする



耳に手をかざすのはなぜ?

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。



それは「空気を集める」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。小さな音が聞こえたら試してみてください。

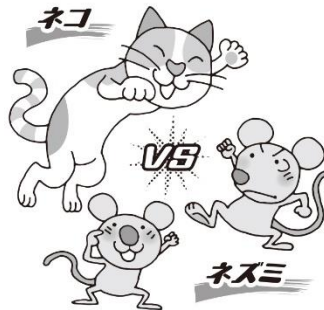


どっち?



音にまつわる「どっち?」を考えてみましょう。

Q 心臓の音速いのは?

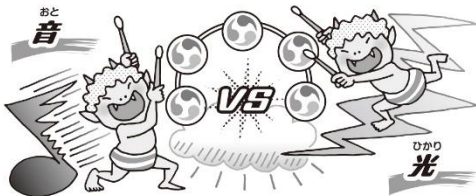


ネコ
この脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分で脈を測ってみましょう。



正解：ネズミ

Q 雷の音と光先に届くのは?



音は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

Q 音の高さより高いのは?



音の大きさが差がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いて

もらっていただきます。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

(((耳を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。)))