

ほけんだより 3月

川口市青木中央小学校
保健室 No.14
令和7年2月28日

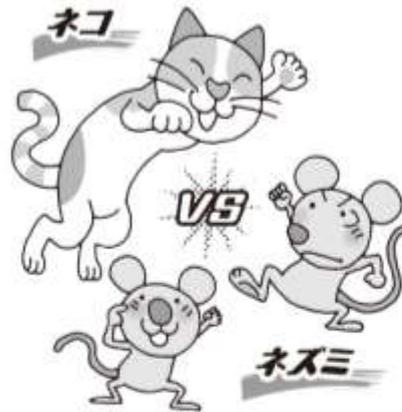
「三寒四温」という言葉をきいたことがありますか。3日寒い日が続いた後に、4日温かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



☆3月の保健目標☆健康生活をふりかえろう 耳を大切にしよう



Q 心臓の音速いのは？

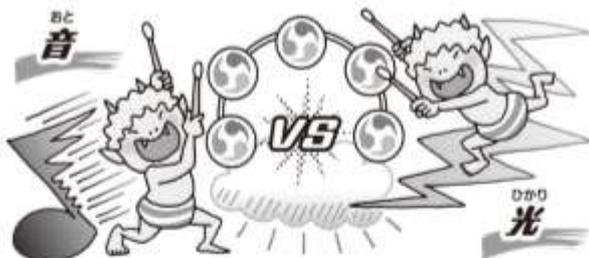


ネコの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100～160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600～700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分て脈を測ってみましょう。



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？



音の大きさと音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。

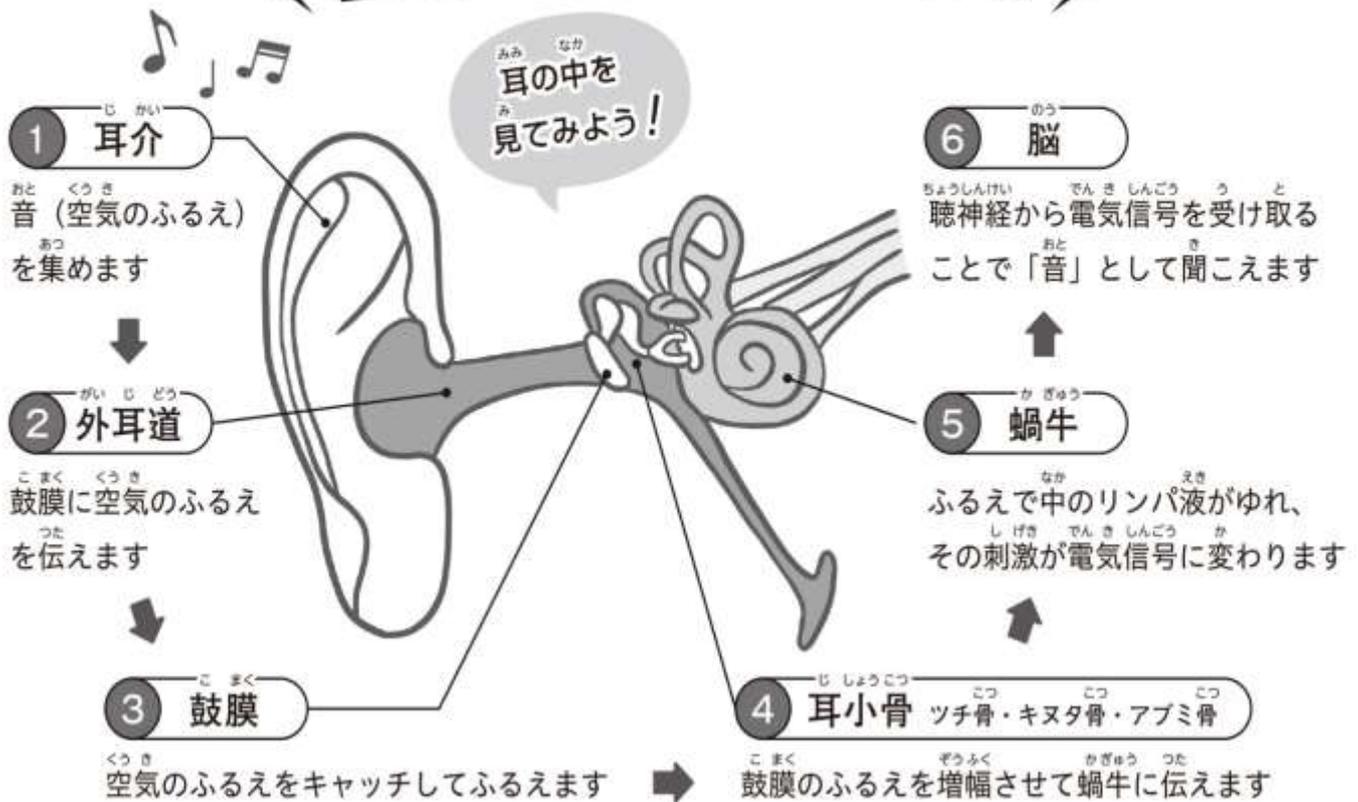
音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっていただきます。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



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。)))

音が聞こえるしくみ



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



座ってする



入口のあたりを優しくこする

