



ほけんだより3月 がつ



令和8年3月2日
見沼小学校 ほけんしつ

今年度最後の保健だよりです。この1年、みなさんにとってどんな1年でしたか？健康に気をつけて過ごせましたか？

さて、6年生はもうすぐ卒業です。1～5年生は新しい学年になります。今月を1年のしめくくりの月として健康に過ごし、4月からの新しいスタートにそなえましょう。

ほけんもくひょう けんこう かんが 3月の保健目標 健康な1年だったか考えよう

1年間の生活を

ふりかえてみよう

できたものは、をつけてね。いくつついたかな？



毎朝朝ごはんを
しっかり食べた



早寝早起きをした



外で元気に遊んだ



うがい・手洗いが
しっかりできた



友達と仲良く遊んだ



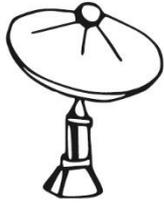
ストレスをあまり
ためなかった



体（つめなど）いつも
清潔にしていた



がっ か みみ ひ 3月3日は耳の日



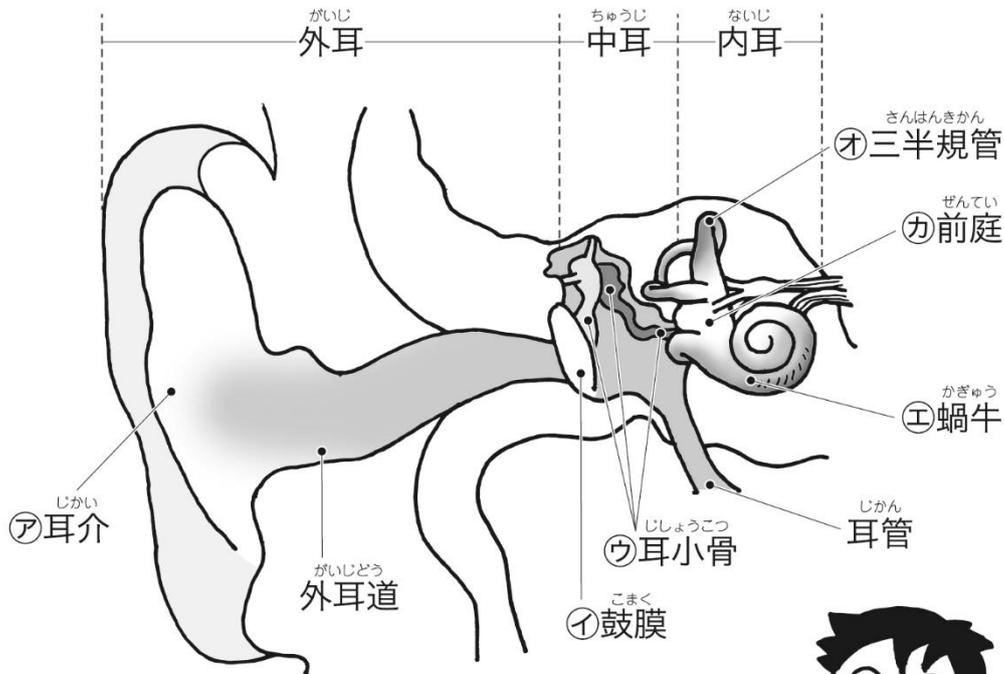
からだ こうせいとう 体の高性能レーダー?! 耳のしくみとはたらき



わたし みみ つか おと き じぶん じょうほう あつ
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。さらに、耳の奥には体のバランスをとるた
めの器官があり、動きをつねに感じとっているのです。

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。

〔耳のしくみ〕



はたらき
その1

音を聞きます!



⑦耳介で集めた音は⑤鼓膜をふるわせます。ふるえは④耳小骨をとおり、③蝸牛で信号に変えられ、神経を伝わって脳に届き、そこで『聞こえた』とわかります。

はたらき
その2

バランスをとります!



耳の奥にある①三半規管で体の回転を、②前庭でかたむきを感じとります。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かします。