



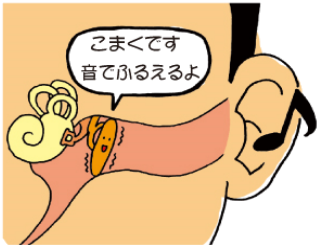
中学校生活最後の月になりました。3年間を共に過ごしたクラスメートとも、もうすぐお別れですね。

3月にはたくさんの「さよなら」があります。さみしいですが、それぞれのステップに進むためには通らなければならない道です。さよならの向こうには、たくさんの「こんにちは」が待っていますよ。今まで過ごした日々の思い出を胸に、新しい世界に羽ばたいていってくださいね。

## 耳のことを知っていますか・・・？

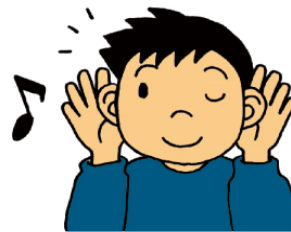


### 音はどうやって聞こえるの？



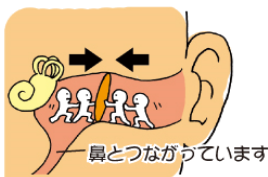
音は、空気が振動することで伝わります。耳の中の鼓膜がその振動を感じて、音が聞こえるようになります。

### 耳が2つあるのはなぜ？



左右の耳で、音の届く速さがほんの少し違っていています。この違いで、どの方向から聞こえてくるかがわかります。

### エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ？



耳は鼓膜の奥で鼻とつながっています。耳の中の空気が鼻に抜け、鼓膜の外側の空気と内側の空気の圧力が同じになっています。

急に高いところへ行くと



山の上などの高い所では、空気の圧力が弱くなり、鼓膜の外側の空気の圧力が急激に変化するため、耳が変な感じになります。

唾を飲み込むと



唾を飲む動作で耳管が開き、耳の中と外の圧力が同じになって治ります。

### 保健室からみなさんへ



鬼怒中学校最後の18名の皆さん、もうすぐ卒業ですね。

3年間、皆さんは大きなけがや病気もなく、感染症の大きな流行もなく、健康に過ごすことができました。素晴らしいですね！

私が、皆さんの学校生活で特に素晴らしいと思ったことは、1日も欠かさず給食後の歯みがきを続けていたことです。このようなよい習慣を続けることが、生涯健康に過ごすためにとても大切なことですので、是非これからも続けていってくださいね。

ご卒業、おめでとうございます

## からだのことは 終

### 寝耳に水



【意味】

思いがけないことが起こって、驚くことのとたとえ

眠っているときに耳に水が入ってきたら、それはびっくりしてしまいますね。まったく思いもしないことが起こって、驚く様子やまくたとえた言葉です。

思いがけない「うれしいこと」や「よいこと」で驚くのは大歓迎ですが、その反対は、できれば起こってほしくないものですね。

3月の  
保健目標

1年間の健康安全について振り返ろう



# 健康生活を振り返ってみましょう



生活習慣チェック!	毎日朝ごはんを食べた 	テレビやゲームは時間を決めていた 	早寝、早起きを心がけた 	今年度皆さんはどんな生活を送ってきましたか？ 健康生活のチェックをして、1年間を振り返ってみましょう。 ..... 〇はいくつありましたか？ ..... <b>〇が18コ</b> あなたは心も体も健康の達人！この調子で来年度も過ごしましょう。 <b>〇が10~17コ</b> できなかった項目を見直して、より健康な体を目指そう！ <b>〇が9コ以下</b> 健康は日々の地道な積み重ねから。一つ一つの項目を少しずつでもクリアできるようにしていきましょう。
	食事の後に歯みがきをした 	手洗い・消毒を心がけた 	好き嫌いなく適度な量の食事をとった 	
体の健康チェック!	感染症予防に努めた 	むし歯や病気の治療を済ませた 	やせすぎにも太りすぎにもならなかった 	
	大きなけがや病気はしなかった 	便は快調だった 	正しい姿勢を心がけた 	
心の健康チェック!	ストレス解消をうまくできた 	人を傷つけたり、人が嫌がることをしたりしなかった 	自分で出来ることは自分でやるよう心がけた 	
	あいさつは心を込めてできた 	友達との時間を大切にしたい 	家族と毎日、会話をした 	

Thank You !

ありがとう!



生まれた日から今日まで、まったく誰の手も借りずに生きてこられた人は誰もいません。それは子供だけでなく、大人でも同じです。生きていくということは、必ず誰かの手を借り、支えられているということなのです。

中学校卒業の節目に、普段はなかなか口にできない感謝の気持ちを伝えてみてはどうでしょうか。3月9日は「サンキューの日」です。心を込めて「ありがとう」の気持ちを言葉で伝えてみましょう。