



いよいよ学年最後の月になりました。今年度は新型コロナウイルス感染症の流行により新しい生活様式を取り入れた“異例づくし”な学校生活でしたね。今まで当たり前に行っていたことが制限される中、みなさんは勉強や学校行事、部活動等に一生懸命に取りくんでくれました。1・2年生は進級に向けて、3年生は卒業に向けて、感染予防行動を続け、健康管理に注意して、残りわずかな3学期を元気に過ごしてほしいです。

## 1年間を振り返ってみましょう

### 健康生活成績!?

選んだ番号を□の中に書き  
合計で30点取ればあなたは健康的!  
さあ、何点とれるかな?

合計

点



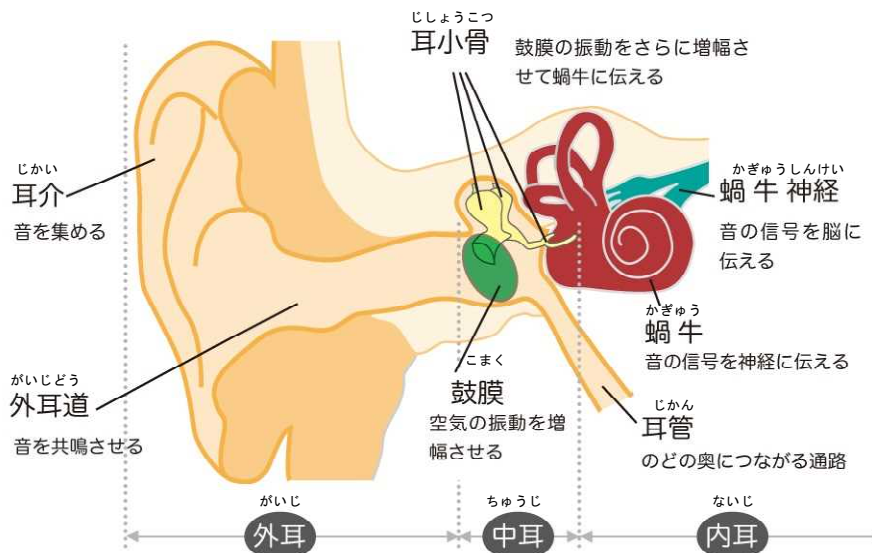
<p><b>何でもよく食べたかな?</b></p> <p>① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた</p>	<p><b>人との関わりは?</b></p> <p>① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた</p>
<p><b>食後の歯みがきができた?</b></p> <p>① いつもできなかつた ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた</p>	<p><b>ハンカチ・ティッシュ持てた?</b></p> <p>① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた</p>
<p><b>手洗いは?</b></p> <p>① いつもできなかつた ② ときどき忘れた ③ 必ずやった</p> <p>コロナ対策!</p>	<p><b>爪は伸びていなかった?</b></p> <p>① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた</p> <p>手の平側から見ると爪が見えたらアラト!</p>
<p><b>毎日の排便(うんち)は?</b></p> <p>① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した</p>	<p><b>テレビ・ゲーム・パソコンは?</b></p> <p>① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた</p>
<p><b>朝の目覚めは?</b></p> <p>① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかつた ③ いつも気分よくスッキリ!</p>	<p><b>朝ごはん食べたかな?</b></p> <p>① いつも食べない ② ときどき食べなかつた ③ いつも食べた</p>

新型コロナウイルス感染症予防対策を 引き続き 気を抜かないで 根気よく 続けましょう!

# 3月3日は耳の日 耳のことを知ろう！

## 耳の構造と音が聞こえるしくみ

音や言葉は空気の振動として耳に入ってきます。  
この振動が脳で認識されて、初めて音や言葉は聞こえてきます。



## 中耳圧の調整

飛行機やエレベーターの中で、耳に違和感を感じるのは、気圧の変化が中耳に影響を及ぼしているからです。

鼻をつまんで「フン」といきむと、耳管が開いて中耳に空気が送られ、不快感が解消されます。



## 若者に急増中！

## ヘッドホンやイヤホンによる難聴

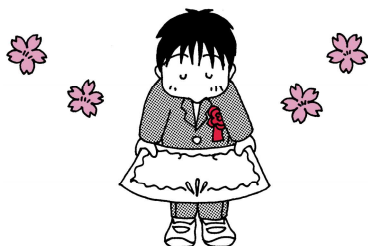
大音量で音楽を聞いていると、内耳にある蝸牛の感覚細胞が傷ついてしまい、耳なりやめまいを伴う難聴になる恐れがあります。

音楽を聞くときは、ボリュームを控えめにし、ときどき耳を休ませるようにしましょう。



## ズックを点検しよう！

成長期のみなさんは、1年間で身長がずいぶん伸びます。特に、男子の成長は著しいので、足のサイズも大きくなっています。履いているズックが小さいと感じている人はいませんか？今のズックが窮屈だったり、古くなって傷んだりしている人は、新年度を迎える機会が買い換えどきです。履いているズックを点検してみましょう。



卒業  
おめでとうございます