



# たんぽぽ











令和5年度 3月号  
未来高等学校  
保健室

春の訪れを感じさせてくれる風が頬をやさしくなでてくれるようになりました。  
そんな日には暖かさにつられてフワッと外出したくなりますが、油断は禁物です。

3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むこともあります。外出する時には急な気温の変化に対応できるように対策をし、体調を崩さない工夫をしましょう。



## 1年を振り返り、新年度に向けての準備をしよう！

|   |   |   |
|---|---|---|
|  <h3>睡眠</h3>  <p>朝は早起し、カーテンを開けてしっかりと朝日を浴びましょう。体内時計が調節されます。<br/>夜は就寝の1時間前を目安にゆっくりと入浴しましょう。<br/>規則正しい生活が深い眠りに繋がります。心と体の健康を保ちます。</p>                                       |  <h3>運動</h3>  <p>毎日、続けられる運動を日常生活の中に取り入れましょう。<br/>ラジオ体操は全身の運動になります。徒歩で通学している人は、少し早歩きにしてみるのも体づくりになります。逆に頑張り過ぎている人は、日々のケアを大切に！</p>  |  <h3>心</h3>  <p>適度なストレスは、身体への良い影響もありますが、ストレスが大きすぎると心身に負担が掛かります。<br/>上手く気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理してみるのも一つの方法です。</p> |
|  <h3>食事</h3> <p>食物が持っている栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「身体の調子を整えるもの」といったように働きがそれぞれ異なります。<br/>食べたものを書き出してみることで、食事の偏りが見えてくる場合があります。バランスの良い食事の摂取を心掛けましょう。</p>  |  <h3>感染対策</h3>  <p>感染症予防には、石けんを使用して流水で手洗いをすることが基本です。<br/>また、口や鼻からのウイルスの侵入を防ぐために、うがいをすることも大切です。<br/>2020年にコロナウイルス感染症が流行し始め、世界中の人が緊張と不安に包まれました。<br/>緊張感を持って予防対策に臨んだ日々を振り返り、引き続き感染症にかからない（うつらない）、他人に感染症をうつさない対策を心掛けましょう。</p> |   |

## 耳が二つある理由



人間や動物には、二つずつ耳があります。なぜ、二つずつあるのかというと、方向を感じるためです。どの動物も耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞きとる音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

例えば、私たちは救急車やパトカーなどの音が聞こえると、どこから来ているのかを知るために、耳から入ってくる情報を頼りにして判断をしています。

病気やけがにより、聞こえにくくなると判断が遅れたり、気付かなかったりすることも起きてきます。

安全を守るためにも、今、健康な二つの耳を大切にしましょう。

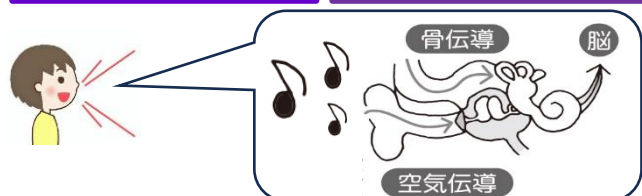
## 自分の声の伝わり方

### 空気から伝わる

声が口から出たときに空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

### 骨から伝わる

声を出すときに声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。



## 「耳あか」の役割



- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする。
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ。
- 虫の侵入を防ぐ。

