

# ほけんだより3月



令和4年3月9日  
川口市立領家中学校  
保健室 No.14

## 令和3年度 地域学校保健委員会

テーマ 『地域で考えよう  
スマートフォン等メディア情報機器と心身の健康』



2月25日、令和3年度地域学校保健委員会が行われました。領家小学校、元郷南小学校と3校合同で行われるところ、新型コロナ感染拡大防止のため、各校での実施となりました。領家中では1・2年生保健整美委員が領中生代表として参加しました！

### 次 第

1. 開会の言葉
2. 校長先生のお話
3. 3校アンケート結果報告
4. DVD視聴「スマホと健康」
5. 児童発表(動画) 領家小学校児童保健委員会  
～南平地区スマートフォン・インターネット使い方の決まり～
6. 協議(グループワーク)
7. 教頭先生のお話
8. 閉会の言葉



DVD「スマホと健康」では、〈スマホの目への影響〉  
〈スマホの使用と睡眠・生活リズム〉〈危険がいっぱい!歩きスマホ〉の項目を視聴しました。

### 協議(グループワーク)



↑1.2年生ミックスの班も!縦の交流を深めます。

テーマに関する課題とその課題の解決方法について意見を出し合いました。南平地区スマートフォン・インターネット使い方の決まりについての感想や意見もたくさんでした。

領家小保健委員会による動画で、南平地区スマートフォン・インターネット使い方の決まりを学びました。



みなみひらやなぎちくしょうがっこう  
南平柳地区の小学校

### 携帯電話・スマートフォン・インターネット使い方の決まり

(中学校にも同じ決まりがあります)

- 人を傷つけることには使いません。
- 言葉や写真、画像(絵)を送るときは、必ず見直して「本当にこれを送ってよいか」を確かめます。
- 歩きながら、自転車に乗りながらは使いません。
- 夜9時を過ぎたら使いません。
- お家の約束・ルールを守ります。



## 保健整美委員のみなさんありがとう!

地域学校保健委員会の様子は保健室前に詳しく掲示します☺ぜひみてください!

# 3月3日は耳の日でした！

毎年3月3日は、耳や聴力に対する関心を高めてもらうために「みみ」の語呂合わせにちなんで耳の日となりました！耳の仕組みとはたらきを学びましょう！



## 耳小骨

小さな3つの骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。

## 耳介

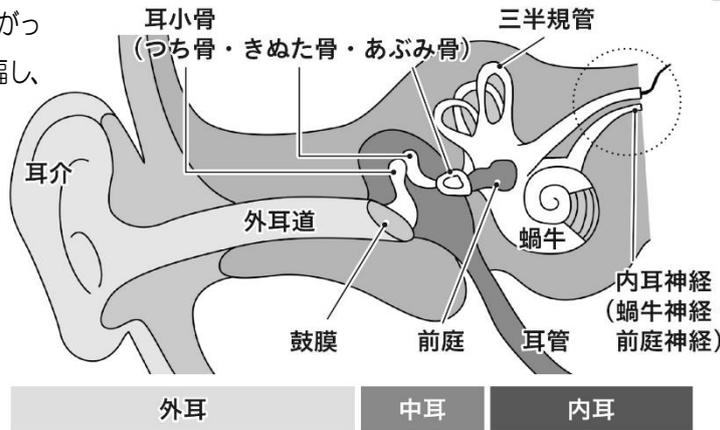
耳全体のうち、体の外側に見える部分。音を集めやすい形をしています。

## 外耳道

音が通る道。音を増幅させる働きもあります。

## 鼓膜

厚さ0.1ミリくらいの膜。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。



## 三半規管

体の「回転」を感じる場所。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。

## 蝸牛

中に液体が入っている。ここで音を感じます。

## 前庭

体の傾きを感じる場所。

## 耳管

中耳と咽頭（のどの奥）をつなぐ管。これによって鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。

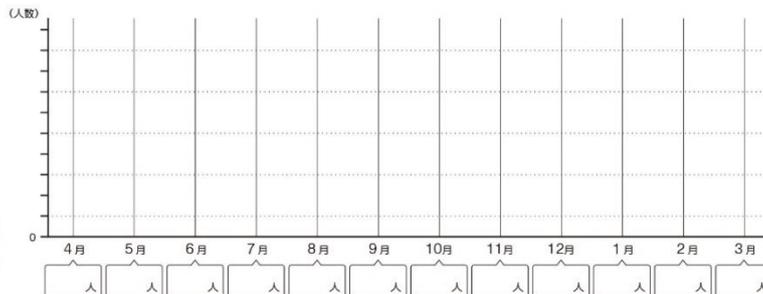
## 内耳神経

音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。



領家中の保健室は、体調不良やけがによる来室が他の学校と比べて非常に少ないです！これはとても素晴らしいことです！

保健室はいつもみなさんが心身ともに健康な学校生活を送れるように応援しています。体調が悪いとき、けがをしたときはもちろん、相談ごとがあるときや、誰かと話したいときにも待っていますよ！



保健室の利用件数  
634件

3/4 現在

## 保護者のみなさまへ

今年度も領家中学校保健活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございました。新型コロナウイルス感染症の終息が見えず、来年度も引き続き感染症対策についてご理解とご協力をお願いすることとなりますがどうぞよろしくお願いいたします。

来年度も、引き続き保健関係の情報や提出物等について毎月の「ほけんだより」でお知らせいたしますのでご確認のほどよろしくお願い致します。学校 HP にはカラー版ほけん

