



3月 ほけんだより

令和8年3月10日 東広島市立御園宇幼稚園 養護講師 大本 真祐子

朝夕は寒く感じることもありますが、日中は暖かい春の日射しを感じられるようになりました。早いもので、今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様のご協力のおかげで、子供たちの生活リズムが整ったり、健康に過ごしたりすることができました。ありがとうございました。残りの日々も、充実した日々になるようにしたいと思います。

2月の保健指導

2月16日、17日に「体の仕組み」について保健指導を行いました。『からだのひみつパネル』を使用して、筋肉、骨、内臓の名前と働き、食べたものがうちになるまでの道について話をしました。

私たちの体には大事なものがたくさんあること、自分の体や友達の体、おうちの人や先生の体の体を大切にすることを約束しました。

筋肉について

体を覆っている筋肉は自分の意志で動かすことができる。筋肉があるから物を掴んだり、歩いたりすることができる。

骨

骨が体を支えている。骨がないとタコやイカのようにぐにゃぐにゃとして体が支えられなくなる。

背中には大きな「背骨」があり、姿勢が悪いと曲がってしまったり歪んでしまったりするので、グー・ペタ・ピンで良い姿勢を維持することが大切になる。



内臓

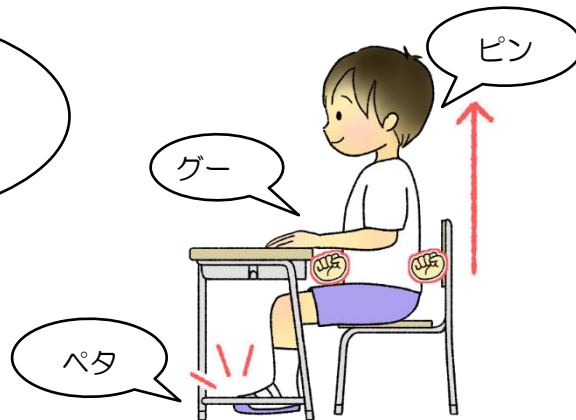
内臓は、自分の意思では動かしたり、止めたりすることはできない筋肉でできている。自分の意思とは関係なく働き続けている。体中に血液を送ったり、栄養を体で使うエネルギーに変換したりなどいろいろな働きをしている。

うんちになるまでの道

食べたものは食道を通過して胃を通り、腸へと送られていく。小腸と大腸で栄養や水分を吸収している。残ったカスはうんちになる。

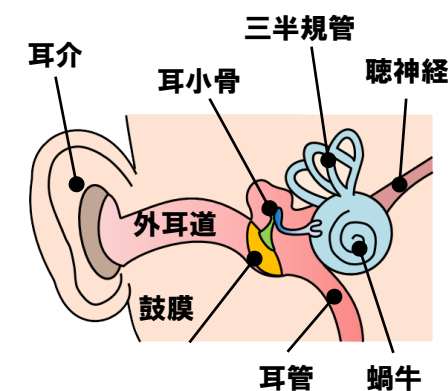


小腸の長さを体験しました。「こんなに長いんだ！」と驚いていました。



耳のしくみ

外耳	耳介… 音（空気の振動）を集める
	外耳道… 音の通り道
	鼓膜… 空気の振動を受け取って、耳小骨に伝える
中耳	耳小骨… 振動を増幅させて内耳に伝える
	三半規管… バランスをとる
	耳管… 鼻やのどにつながる管
内耳	蝸牛… 振動を電気信号に変えて脳に伝える



「ヘッドホン難聴」を知っていますか？

移動時にイヤホンを利用している人は多いと思いますが、利用するときの音量が大きすぎませんか？イヤホン、ヘッドホン等で大きな音を聞き続けることによって引き起こされる難聴を「ヘッドホン難聴」といいます。

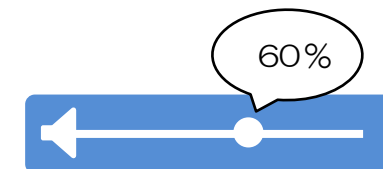
ヘッドホン難聴は、じわじわと進行し、少しずつ両方の耳の聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいことが特徴です。

耳の健康を守るために

日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会ではヘッドホン難聴を予防するために大切な4つの要素を語呂合わせにして発信しています。

「あ」…（音量を）上げない

大きすぎる音を聴くことはやめましょう。再生機器の種類にもよりますが、全体の60%以下の音量が目安です。音が聞き取りづらくて音量を上げてしまうようであれば早めに病院を受診しましょう。

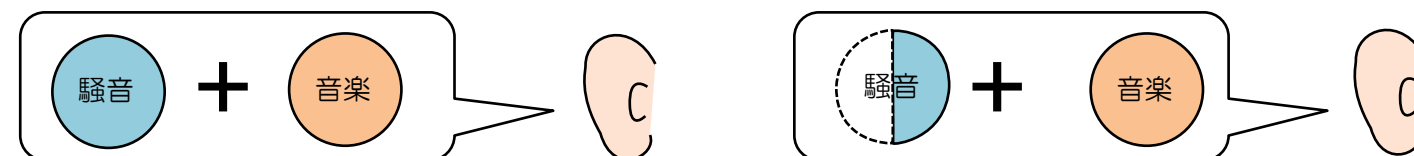


「い」… 医師に相談

症状を放置すると聴力が戻らない可能性があります。音量を上げる癖がついていたり、今まで聞いていた音が変に聞こえたりするような症状があれば、早めに耳鼻科を受診しましょう。

「の」… ノイズキャンセリング

周囲の騒音よりも大きい音量で音を聴くと耳への負担が増えます。ノイズキャンセリング機能（周囲の騒音をカットする）のついたイヤホン、ヘッドホンを使用することで音量の上げ過ぎを防ぎます。



「て」… 定期的に休む

耳もたくさん使った後は休憩が必要です。1時間連続してイヤホン等を使用したら、10分の休憩をしましょう。