

ほけんだより

# 青い空

令和8年3月2日  
 県立氷上特別支援学校  
 保健室

あつという間に3学期が終わり、もうすぐ春休みですね。みなさんにとってこの1年間は、どんな1年でしたか？身体だけでなく心も大きく成長したと思います。頑張った自分に「よく頑張ったね」と声を掛けてあげてください。春休みは1年間の疲れを癒して、リフレッシュして過ごすようにしてください。新年度4月にみなさんの元気な顔を見られることを楽しみにしています。



みみ やくわり  
**耳にはこんな役割があります**

みなさん耳にはどんな役割があるか知っていますか？

おと こえ き  
**音や声を聞く**

からだ  
**身体のバランスをとる**



おと こえ みみ なか  
 音や声は耳の中の  
 こまく 鼓膜をふるわせ、脳  
 つた へ伝わり、「聞こえ  
 た！」と感じます。



みみ おく からだ うご かん と  
 耳の奥で身体の動きを感じ取り、  
 からだ 身体のバランスを保っています。  
 もしもからだのバランスを保てなかつたら、まっすぐ歩けなかったり、めまいが起きやすくなったりします。

じかん かい  
**1時間に1回**  
 みみ やす  
**耳を休める**

みみ たいせつ  
**～耳を大切にするためにできること～**

イヤホンを使うときは  
 おんりょう あ  
**音量を上げすぎない**

みみ なか  
**耳の中に**  
 もの い  
**物を入れない**

みみもと おお こえ  
**耳元で大きな声を**  
 だ  
**出さない**

みみ そうじ  
**耳掃除は**  
 ていねい  
**やさしく丁寧に**  
 する

