

# ほげんだより5月



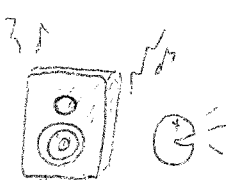
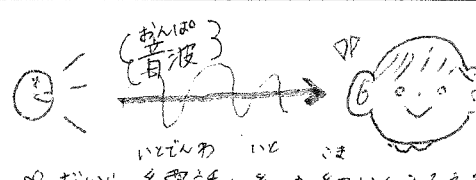
令和8年5月8日(金)  
武蔵野市立第四小学校  
校長 小泉 裕樹  
養護教諭

新年度が始まり、1か月が経ちました。「頑張ろう!」という気持ちが強くなりすぎて、疲れが出やすいのが5月です。規則正しい生活を意識し、心と体の調子を整えましょう。

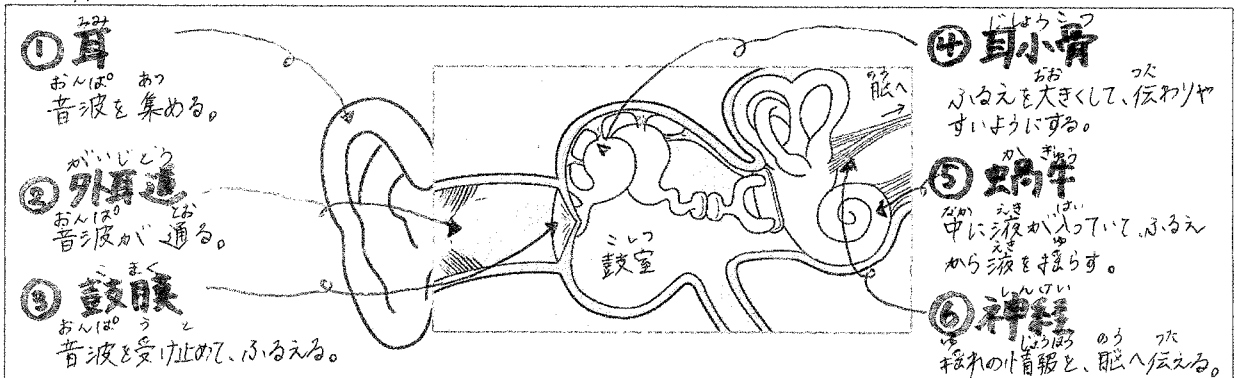
## 知っているかな? 耳のヒミツ!!

先日、聴力検査・耳鼻科検診を行いましたね。皆さんは、耳の中がどうなっているか・耳にはどのようなはたらきがあるか知っていますか?

### そもそも... "音"の正体ってなにかな??


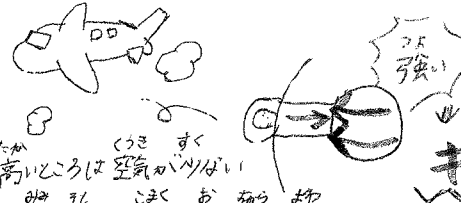
<p>①音を出すもの(人)の周りの空気がふるえる</p>  <p>目には見えませんが、空気がふるえて「音波」ができます。</p>	<p>②ふるえた空気の波(音波)が耳に届く</p>  <p>だから、糸電話の糸は細かくふるえるのです☺</p>
--	--

### 音波が耳に届いてから「聞こえる」までのしくみ



### 高いところで耳が「キーン」となるのはどうして??

エレベーター・飛行機・山の中など、高いところに行ったとき、耳が「キーン」とした経験はありませんか? それは、耳の中と外の空気が関係しています。

<p>地上にいるとき</p> <p>鼓膜の中の「鼓室」⇒ 鼓膜の空気を押す力 耳の外 ⇒ 鼓膜の空気を押す力</p> 	<p>高いところへ行ったとき</p>  <p>高いところは空気が薄い ⇒ 耳の外から鼓膜を押し力が弱まる。</p>
--	---




聴力検査・耳鼻科検診の「結果のお知らせ」が配られた人は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

つらもよんでね!!

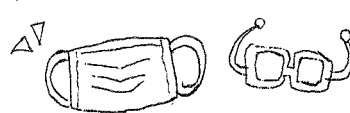
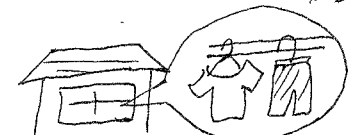

# 春に飛んでくる「黄砂」に注意

天気予報で「黄砂に注意」と見たことがありますか？黄砂とは、東アジアにある砂漠の砂が、偏西風という風に乗って日本に飛んでくる現象です。毎年2月頃から増え始め、3月から5月にピークを迎えます。黄砂が多く飛ぶ日は、車や建物などに黄色い砂が積もります。

## 黄砂が体に及ぼす影響って…？！

アレルギー症状	呼吸器(肺など)の症状	循環器(心臓など)の症状
<p>鼻水・目のかゆみなど、花粉症と似たような症状が出る。</p> 	<p>息が苦しくなったり、咳が止まらなくなったりする。</p> 	<p>高血圧や、腎臓の病気に加わった人などの心臓への悪影響が報告されています。</p> 

## 黄砂から体を守る方法を知っておこう！！

マスク・メガネ	洗濯物の部屋干し	外出を控える
<p>目・鼻・口から入ってこないようにするために、おすすめです。</p> 	<p>服に付くと、体の中に入ります。やすくなってしまいます。</p> 	<p>ニュースや天気予報をチェックして、黄砂が多い日は外に出ないのも対策の1つです。</p> 

黄砂の量や被害の大きさは、地域によっても異なります。東アジアに近い九州や中国地方に多く見られています。

## 令和8年4月 身体計測 結果の平均のお知らせ

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	身長(cm)	116.0	122.7	130.6	135.5	142.5	147.0
	体重(Kg)	20.7	23.4	29.6	31.0	36.4	39.2
女子	身長(cm)	117.3	121.3	129.5	134.2	143.8	147.5
	体重(Kg)	21.6	23.5	29.5	29.7	35.9	38.9

身長や体重は、人と比べるものではありません。年齢に合わせて成長しているか・身長と体重のバランスは適切か、などを確認することが大切です。すべての健診が終了したら、「けんこうのきらく」と自己申告