

3月3日は耳の日 耳の健康を考えよう！

普段気にすることが少ない耳ですが、耳は音を聞いたり、体のバランスをとったり、とても大切な働きをしています。

耳がいやがること、していませんか？



耳もとても大きな音を聞いたり、テレビなどを大音量で聞き続けたり、イヤホンなどで小さな音でも長い時間聞き続けたりすると、耳の聞こえが悪くなることがあります。「小さめの音に音量を下げる」、「1時間以上聞き続けない」が大切です。

耳をたたく



両方の鼻を力いっぱい、いっぺんにかむ



耳をたたくと、耳の中にある鼓膜が傷むことがあります。また耳と鼻は体の中でつながっているの、両方の鼻をいっぺんにかんだり、強くかんだりすると、耳が傷むことがあります。「耳はたたかない」、「鼻は片方ずつそっとかむ」が大切です。

し
知らなかった
みみ
耳の真実！

耳ってじつは…

3月3日は「耳の日」です。普段はあまり意識することが少ない耳ですが、不思議なことがたくさん かくれていました。耳の不思議を見てみましょう。

問題①

耳あかは、
なに
何でできているの？

問題②

耳あかは、
まいにち
毎日とったほうがいいの？

問題③

体の中で一番小さい
骨は耳の中にあるって
ほんとう
本当？

問題④

耳の働きは、
おと
音を聞くだけだよね？

①の答え

耳あかは、耳の中の古くなった皮ふでできています。しかし、ただのごみではありません。耳あかには、①耳の中に細菌が増えないようにする、②耳に虫が入ってこないようにする、③耳の中の皮ふを守る といった働きがあります。いらないものと思いがちですが、耳の健康を守っています。

細菌を増やさない！



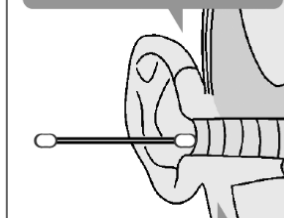
耳の中の皮ふを守る！

虫を入れない！

②の答え

耳あかは、自然に耳の穴の入り口近くにたまるので、耳掃除は2〜3週間に1回、見える範囲を軽くふき取る程度で大丈夫ですよ。綿棒などを使うときは、耳あかを奥に押し込めないように注意しましょう！耳あかを奥に押し込んだり、耳あかをためすぎたりすると「耳垢塞栓」といって耳の穴が詰まる病気になります。

耳のくぼみもお風呂上がり
にティッシュなどでぬくおう

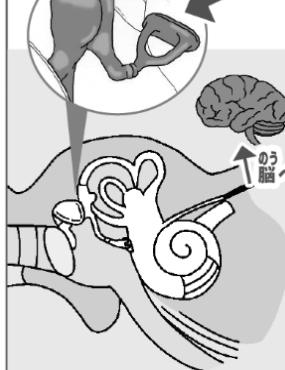


入り口から1センチくらいのと
ころまでをぬくようにしよう！

③の答え

人の体の中にある骨の中で最も小さい骨は、耳の中にあるんです。場所は耳の鼓膜の内側。耳小骨（つち骨、きぬた骨、あぶみ骨という3つの小さな骨でできている）の中で一番小さいあぶみ骨の長さは約3ミリです。

耳小骨
ココ！



④の答え

耳には、音を聞く以外にも、体のバランスをとる働きがあります。たとえば、くるっ
と回ったり、ブランコで前後
に揺れたりするときに、耳の中
の耳石が動いて体の回転や傾
きを感じ取って、バランス
をとっているんです。



ほけんだより 3月

長池小学校
保健室
3月号
R.7.2.28

3月9日は、3 9。英語で言うと「サンキュー」つまり「ありがとう」の日です。この日をきっかけに、今までどれくらい「ありがとう」を言ってきたか振り返り、また今まで言えなかった「ありがとう」を伝えてみましょう。



「ありがとう」はダブルハッピーの魔法の言葉



「ありがとう」と言う ときのポイント

保健室でも何かをしてもらったときに「ありがとう」ではなく、「しつれいしました」と言う人がいますが、「ありがとう」の方がこんな時はピッタリかな？と思うことがよくあります。
マスクで顔の表情がわからない時もあるから、はずかしがらずに いろんなところで「ありがとう」と言ってみよう。

<3月の体重測定> 体操服を用意してね。

1年生	3月7日(金)	2年生	3月6日(木)	3年生	3月10日(月)
4年生	3月5日(水)	5年生	3月3日(月)	6年生	3月4日(火)

1年間の健康生活をふり返ろう

いくつ
がつかない？



保健室の1年間

けがで 保健室に 来た人 639 人	病気で 保健室に 来た人 336 人	大きなけがで 病院へ行った人 37 人
来室者が 多かった月 5 月	来室者が 多かった曜日 木 曜日	来室者が 多かった月 5 月
多かったけが だぼく(うちみ)	多かった病気 ずつつ	多かった曜日 木 曜日

保健室からメッセージ

この1年間、からだも心も成長したかな？
けがや病気をすると「けんこう」のありがたさがよくわかりますね。
からだや心を大切にすることも「はやね・はやおき・あさごはん」をつづけていこう！