



ほけんだより

平成30年3月 大道小学校 保健室



耳の健康について考えよう！ 健康生活の反省をしよう！

少し暖かくなった日差し、ふくらんできた木の芽、冷たさのやわらいだ風、もう春のおとずれが感じられるようになりました。3月は1年のまとめの月であり、次の学年に向けての準備の月でもあります。この1年、ケガや病気をすることなく、元気に過ごせましたか？『早ね・早おき・朝ごはん』はできましたか？歯の治療は終わりましたか？去年の4月に学年がスタートしたときと比べると、みんなとても大きくなりました。体だけでなく、人に優しくする心、人の気持ちを考えることができる心…心も大きく成長しましたね。

3月22日は6年生の卒業式、23日には1年生～5年生の修了式があります。今年1年の体と心の健康を振り返り、みんなで元気に今年度を終われるようにしましょう！



3(み)3(み)の言葉と、「3」の形が耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日になったそうです。また、電話の発明者「グラハム・ベル」の誕生日でもあるそうです。

耳のはたらき

①音を聞く



耳に入ってきた音を脳へ伝えます。耳がラッパのような形をしているのは、まわりの音を集めるためです。顔の両側に2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。

②体のバランスをとる



耳の奥にある内耳では、回ったり、歩いたり、走ったり…などの、体のいろいろな動きを感じとり、その情報を脳へ伝えて、バランスをとっています。

耳を大切にするために・・・



耳の近くでさげばない！



たたかない！



ひっぱらない！



ふさげない！



みみそうじ
耳の掃除をしすぎない！

勢いよく、鼻水を吸い込むと・・・

耳と鼻は、耳管を通じてつながっています。鼻水を勢いよく吸い込むと、耳管を通じて中耳にも鼻水に含まれる細菌が入り込むことがあります。

急性中耳炎は、かぜをひいたときに、中耳に細菌などの病原体が入り込んで起こることが多いのですが、鼻水を吸い込むと、鼻水に含まれる細菌が中耳に入って、急性中耳炎になることもあります。鼻水は吸い込まずに、こまめにかんで外に出すことが大切です。



鼻をかむときは・・・

鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさぎ、反対の鼻の穴から小さく刻みに息を出して、やさしくかみましょう！

