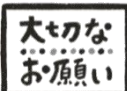


ほけんだより 3月号

2024年3月4日 上岩出小学校 ほけんしつ発行

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光」と表現します。そんな日はふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪を引かないようにしましょう。



来年度に向けて「アレルギー調査表」を1～5年生に配布しています。
必要事項をご記入の上、ご提出をお願いします。

締切：3月7日(木)



3月3日は、何の日???

33(みみ)と読めることから、耳の日とされています。耳のしくみや働きを知り、耳を大切にしていきましょう㊦
一度、聴力を失ってしまうと、元には戻りません。そこで、耳を大切にするために、気をつけてほしいことがあります。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳そうじを
たくさんする



鼻を思いっきり
かむ



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



耳がイヤがることを
しないように、
毎日の生活の中で
意識してくださいね

こんなときは
耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、
早めに受診しましょう。

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



耳がふたつある理由



犬、ねこ、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。
思い浮かべて下さい。耳は何個？
みんなは2つありますね。どうしてでしょうか？

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気付くことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。