

ほけんだより



令和8年3月発行 堺市立市小学校 保健室



寒い日もありますが、少しずつ春を感じられるあたたかい日もありますね。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断はしないで！
 3月は「寒暖差」が大きく、強風が吹いたり、急に冷え込む日があります。上着を持ち歩いたり重ね着をしてかぜをひかないようにしましょう。春はもうすぐです。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に
 1年間の「ありがとう」の
 気持ちを書いて渡してみよう。



- 例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
 - いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

_____ さん

_____ より

新年度も「ありがとう」が
 あふれる1年に。

耳の中の音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。
 どうして音が聞こえるのかな？
 音のオトンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。



音は迷路みたいな耳の中を通ってようやく聞こえているんだね。
 音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

2 外耳道



鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

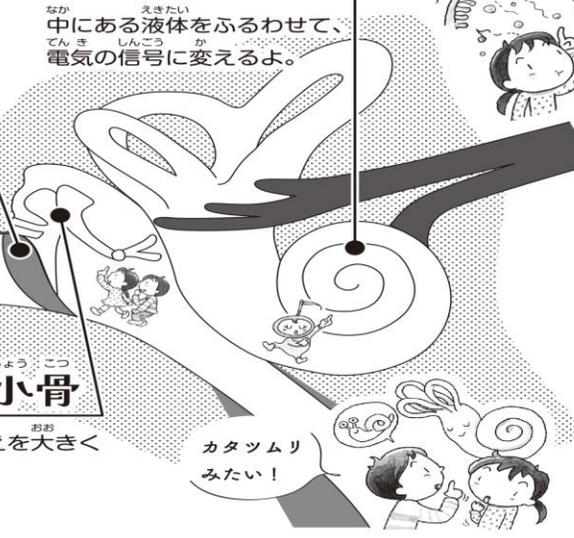


4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。

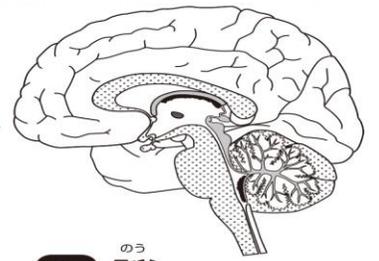
5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。



6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。



約束を守って耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

耳がイヤ〜なこと、していないかな？

耳がイヤがることを
しないように、
まいにち せいかつ なか
毎日の生活の中で
いしき
意識してくださいね

みみ 耳そうじを
たくさんする



はな おも 鼻を思いっきり
かむ



おお おと イヤホンで、大きな音を
なが じ かん き 長い時間聴く



こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 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時間だけにするの〇。



耳のミニクイズ

3月3日は耳の白



こたえ

- A1** ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。
- A2** ②
ネコは人間よりも4〜5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき

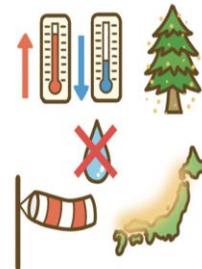


Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



春の5Kに
注意して!



- 寒暖差 (Ka-んだんさ) … 昼間暖かくても朝晩は冷え込み、真冬の寒さに逆戻りすることもあります。
- 花粉 (Ka-ふん) … スギ花粉が飛び始める時期なので、花粉症の人は「吸わない・触れない・持ち込まない」が基本です。
- 乾燥 (Ka-んそう) … 保湿クリームなどでケアしましょう。
- 強風 (Kyō-うふう) … 風が強いと花粉も飛びやすくなります。また、事故やけがの原因になることも！
- 黄砂 (Kō-うさ) … 東アジアの砂漠の砂などが飛んで来て、呼吸器系疾患などを悪化させるおそれがあります。