



ほけんだより



令和6年3月6日
湊小学校保健室
No.14

3月になり花粉症症状の人が多く見られるようになりました。鼻水がでて鼻がつまると、集中力が続かなくなったり、イライラしてしまう原因にもなります。症状がある人は早めに耳鼻科に相談しましょう。また、季節の変わり目で、調子を崩しやすくなる時期です。3学期も残りわずかです。規則正しい生活で抵抗力を高めて、残りの学校生活を元気に過ごしましょう。

耳を大切にしましょう！！



3月3日の『耳の日』は、難聴と言語障害がある人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められ、昭和31年に制定されたそうです。

耳にある細胞は、ダメージを受けやすい上に、自然での回復は難しい細胞です。そのため、イヤホンなどで長時間、大音量で、耳に近いところで聞き続けるというのは、耳にとっても負担をかけます。長い期間にわたって負担をかけるような使い方をしていると、将来的に聴力の低下を招く原因の一つとなります。一生使う耳を今のうちから大切にしていけるといいですね。

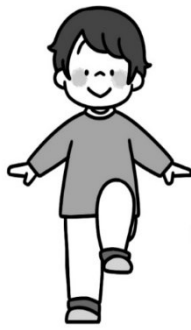
耳にはこんなはたらきがあります

音や声を聞く



音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。

からだのバランスをたもつ



耳の中の三半規管と前庭で、からだの動きを感じとり、からだのバランスをたもっています。

耳そうじのポイント

耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはキケン



耳あかは自然に外に出てきます

耳の入り口あたりをぬぐう感じで



イヤホン・ヘッドホン音が大きすぎると…

耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる場合があります。



音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります！



まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っている、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら？ 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。



ゲームやSNS、動画を見る時にイヤホンなどをしていませんか？適切に使っているかが、心配なところ…



知ってるかな? 「耳」のことわざ

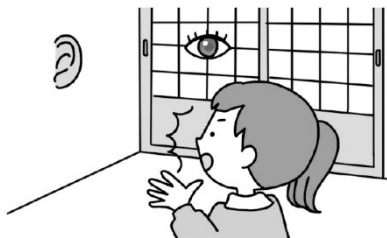
からだ いろいろなものがあります。今回は耳に関することわざを集めてみました。ぜひやってみてくださいね!!

Q. 下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか? ①~④とA~Dで正しい組み合わせを考えてみましょう!

① 右の耳から左の耳



② かべに耳あり、しょうじに目あり



③ ね耳に水



④ 馬の耳にねんぶつ



正しい組み合わせは? 線でつないでみよう! /

- | | |
|-----|--------------------------------|
| ① ● | ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと |
| ② ● | ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと |
| ③ ● | ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ |
| ④ ● | ● D. とつぜんの知らせやできごとにとびびっくりすること |

薬物乱用防止教室がありました!

3月1日(金)に6年生で薬物乱用防止教室を行いました。本校の学校薬剤師である、キクユウ薬局の丸山順子先生からお話をいただきました。薬剤師の先生のお話の中で、『お医者さんに処方された薬を、指示に従わずに誤った飲み方をした場合にも薬物乱用になる』という話を聞き、より薬物乱用について身近に感じていたようでした。



実際に誘われたときに、どのように伝えて断ればいいのかみんなで考えて、発表しました。



もし、誘われたら...という時の3つの勇気

- ① 危険なところには近づかない
- ② 悩みを相談すること
- ③ はっきりと断ること



薬物乱用防止教室で使用したリーフレットのQRコードです。よろしければご覧ください😊