



ほけんだより



令和8年3月6日
湊小学校保健室
No.15

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、イライラしてしまったりする原因になります。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。

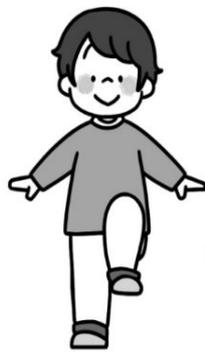
耳にはこんなはたらきがあります

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



音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきと

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう



筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



【2月の清潔検査結果】 (矢印は11月と比較したものを表しています。)

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|-------|------|------|------|------|------|------|
| ハンカチ | 72%↓ | 83%↑ | 51%↑ | 70%↑ | 56%→ | 33%↓ |
| ティッシュ | 72%↑ | 87%↑ | 53%↓ | 73%↑ | 71%↑ | 50%↓ |
| つめの長さ | 88%↑ | 94%↑ | 74%↓ | 86%↓ | 78%→ | 72%→ |

11月よりハンカチ、ティッシュを持ってきている人の割合が増えている学年が多くありました。ティッシュは、鼻をかむなど使用する機会があるため、必要性を感じて持っている人が多いのではないかと思います。ハンカチは手をふく習慣が身に付いていないと、必要性を感じないため持ってきていない人もいるかもしれませんね。 . . .

感染症予防に一番効果的なのが、こまめに手を洗うことです。学校での様子を見ると、服で手ふいていたり、手を振って自然乾燥していたりする姿が多く見られます。石けんできれいに洗ったのにもったいないので、きれいなハンカチで手をふくように意識していけるといいですね。

洗った手はきれいなハンカチでふこう



「怒り」を上手にコントロールする方法

深呼吸する



ゆっくり息を整えることで緊張がやわらぐ

ゆっくり数を数える



時間をつくり反射的な怒りの爆発を防げる

その場から離れる



距離をおくことで冷静さを取り戻せる

楽しいことを考える



意識を切り替えて怒りの感情を弱められる