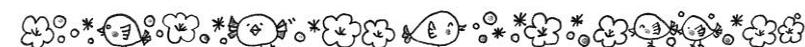
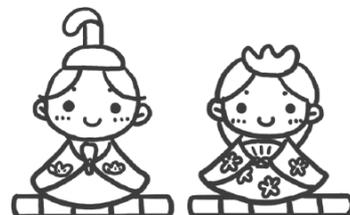




平成27年3月3日  
練馬区立南が丘小学校  
保健室

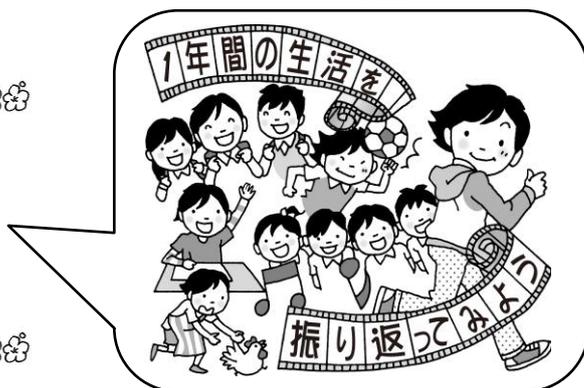
3月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。3月は節目の月で、6年生は卒業式、他の学年は進級を目前に控えています。

1年を締めくくるためにも、元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートを切れるようにしましょう。そのためにも、1年間の生活を振り返り、来年度に向けて改善点を見つけましょう。



### \* 3月の保健目標 \*

## 健康生活の反省をしよう



# 1年間を振り返ってみましょう!

1年間、健康に過ごせましたか？生活を振り返り、チェックしてみましょう。  
できたものに  を付けてください。いくつ付きましたか？



毎朝朝ごはんを  
しっかり食べた



早寝早起きをした



体をいつも  
清潔にしていた



外でたくさん  
遊んだ



友だちと  
仲よく遊べた



外から帰ったら、  
うがい・手洗いをした



大きなけがや  
病気をしなかった



ストレスを  
ためなかった



3月3日

# みみ 耳の日



3月3日は「耳の日」です。どうして耳の日になったのでしょうか？

●3（ミ）と3（ミ）で「ミミ（耳）の日」だから。

●3が人間の耳の形に似ているから。

どちらも正解です。この日は、電話を発明したグラハム・ベルという人の誕生日でもあるそうです。耳とつながりの深い日なのです。

普段、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切に  
する気持ちを持ちましょう。



## 耳の働き



### 音を聞く



耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

### 体のバランスをとる



体のかたむきや回転を感じる部分は、耳の一番奥にあります。

## 耳について知ろう！ ～耳のふしぎ～

耳あかは自然に出てくる？



耳あかは、耳の穴（外耳道）にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥に出た耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。

耳がツーンとするのは？



耳の外側と内側は「鼓膜」という、薄い膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲み込むと治ります。

## 耳を守りましょう

耳の近くで大きな音・声を出さない



耳の聞こえが悪いときは



耳鼻科を受診しよう

耳のそばをたたかない



耳をさわりすぎない



### 耳そうじをするときの注意

- ★やりすぎない：毎日やる必要はありません。数週間に1度くらいで十分といわれています。
- ★奥までやらない：耳あかができるのは耳の入り口から1cmくらいのところまでです。あまり奥までやろうとすると、かえって耳あかを押し込んでしまいます。
- ★綿棒を使う：耳かきなどで強くひっかくと耳に傷がついてしまいます。そこからバイキンが入って炎症を起こすこともあるので、綿棒でやさしくぬぐうようにしましょう。

