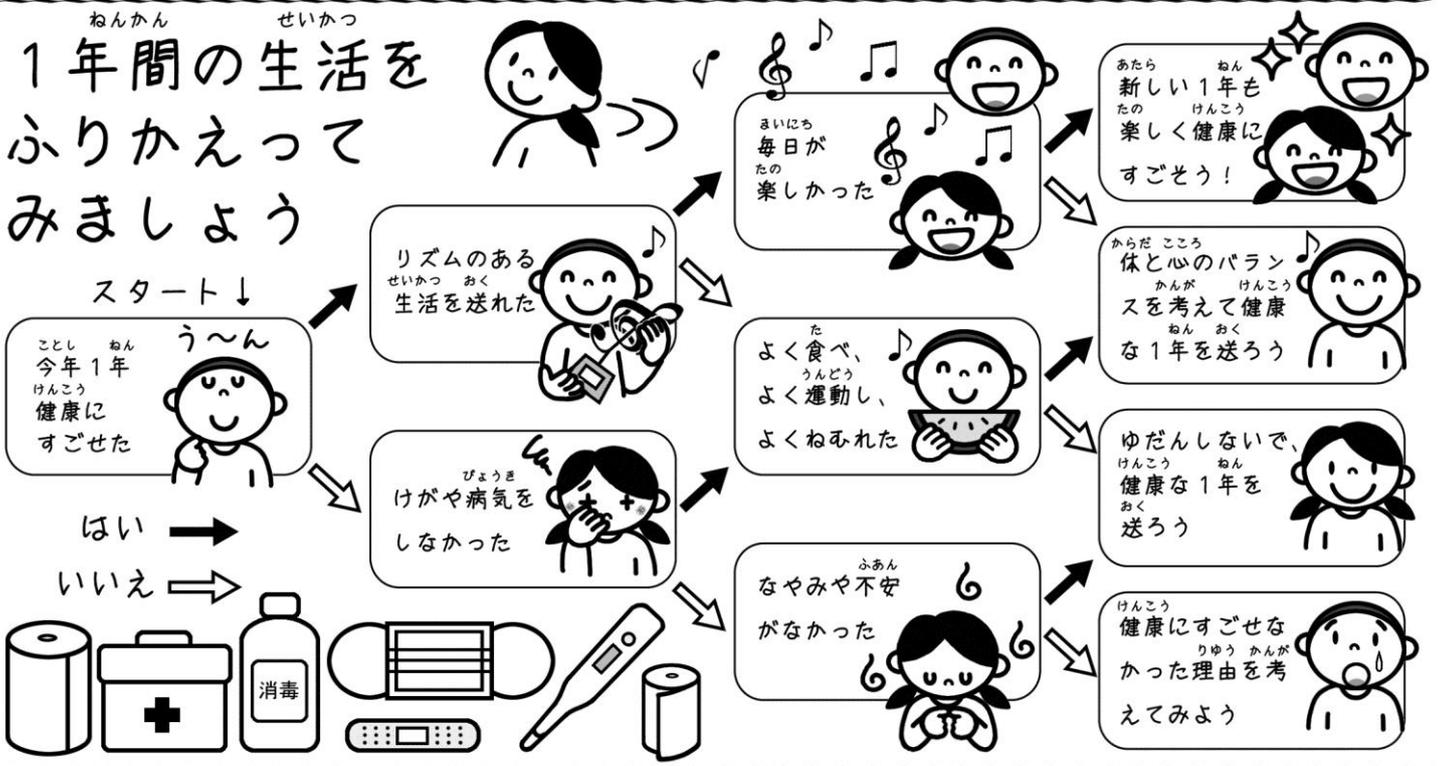


# ほけんだより

平成30年3月13日 No.11  
 練馬区立光が丘秋の陽小学校  
 校長 関川 健  
 養護教諭 山村 佳奈子

平成29年度もいよいよ残りわずかとなりました。1年間で心も体も大きくなりました。来年度に向けて、勉強と同じように自分の生活もふりかえりをしましょう。  
 できたことは続けて、できなかったことはできるように、次の目標にしたいですね！

## 3月の保健目標 健康生活を振り返ろう



## 春休みは新学期の準備期間

むし歯などの治療を済ませましょう

新学期の準備はOK?

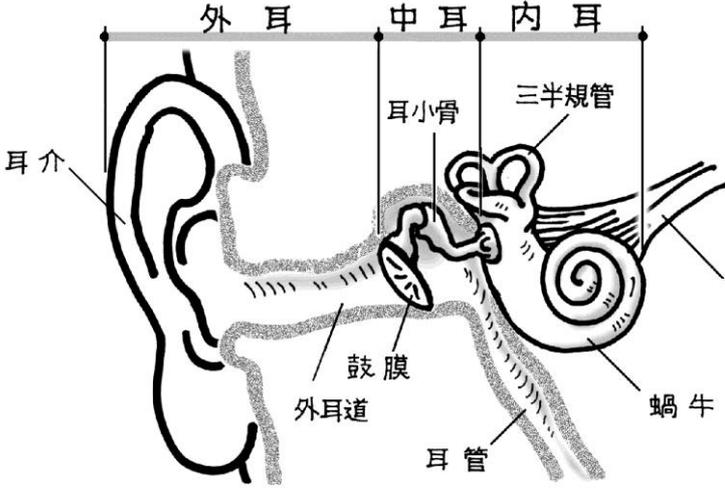
元気に遊んで体力をつけよう

健康診断のときに治療のすすめをもらってまだ病院へ行っていない人は、この春休みの間に治療をすませてください。健康な身体で新学期を迎えましょう。  
 また、春休みも「はやね・はやおき・朝ごはん」を心がけて、元気よく外で遊びましょう。外から帰ったら手洗い・うがいも忘れずに。

# 耳はどんなつくりになっている？

耳は大きく「外耳」「中耳」「内耳」の3つに分かれています。

☆☆耳の中のはたらき☆☆



- 耳介**：音を集める。
- 鼓膜**：音によって振動する。
- 耳小骨**：鼓膜に音があたって振動すると、耳小骨に伝わり、さらに奥に音を伝える。
- 三半規管**：からだのバランスを保つはたらきがある。
- 蝸牛**：耳小骨の振動を電気信号に変えて神経に伝える。
- 蝸牛神経**：電気信号を大脳に伝える。

## 耳あかの話

耳あかは、耳の穴の皮ふがはがれたものと耳から出てくる分泌物、外から入ってきたホコリなどが混ざってできています。乾いたタイプと湿ったタイプがありますが、日本人は乾いた耳あかの人のほうが多いそうです。何の役にも立ってなさそうにみえて、実は耳あかには殺菌作用のほか、耳の皮ふを保護したり、虫が入ってくるのを防いだりといったさまざまな働きがあります。なお耳そうじは、あまり奥までやる必要はありません。耳あかは耳の入り口付近にたまるので、綿棒などでやさしく取りのぞきましょう。



## ちょっとビックリ！ 耳のミニ知識あれこれ



☆☆耳あかは自然に、外へと押し出されていきます。そのため、耳そうじは、耳の入り口あたりを軽くするくらいで十分です。



☆☆耳の奥にある鼓膜の厚さは、なんと0.1mm！ とてもデリケートで破れやすいので、耳もとて大きな声を出すのはやめましょう。



☆☆ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨というからだの中で一番小さな骨があります。槌、粘、鐘という道具に形が似ていることからその名前が付けました。

## 卒業おめでとう!! さあ、中学校へ...

6年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。おめでとうございます。

4月からみなさんは中学生になり、新しい出会い、新しい生活が待っています。良いスタートがきれるよう、春休みから準備しておきましょう。みなさんの活躍を、応援しています！



## 保護者の皆様へ

秋の陽小では、3月に入ってからインフルエンザA型・インフルエンザB型・水痘(水ぼうそう)の報告がありました。特に、水ぼうそうは低学年のお子さんに多いようです。現在はインフルエンザ等の感染症の報告も少なくなり落ち着いてきていますので、このまま元気に学期末を迎えて欲しいと思います。朝の健康観察や、手洗い・うがい・ハンカチ持参の声かけ等にご協力いただき、ありがとうございました。

新しい学年に上がると、緊張や不安から心身ともに疲れやすくなります。規則正しい生活リズムを身につけることで、新学期を元気に乗り切れるよう、短い春休み中ではありますが見守ってあげてください。

