



# ほけんだより

令和7年2月28日  
大田小学校  
保健室

2月は、喉の痛みや咳を中心としたかぜがはやり、なかには高い熱を出して、何日か学校を休む人もいましたが、3月になり少し落ち着きを取り戻しています。季節は春に変わり、日に日に暖かくなってきました。今後は、朝と夜の気温差がでてきます。かぜを引いて体調を崩すことがないように注意し、最後まで元気に学校生活を過ごしましょう。



## 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしく拭き取るくらいで十分だと言われています。

もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。

また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう(力を入れすぎない)
- 耳かきや綿棒を入れるのは、  
耳の穴から1cmぐらいまでにする  
(奥まで入れすぎない)
- 耳の中がカサカサしたり、  
耳あかが気になったりしたら、  
耳鼻科のお医者さんに取ってもらいましょう
- 耳そうじをしすぎない  
(1ヶ月に1~2回ぐらい)



## 耳のミニクイズ



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人間の方がよく聞こえる
- ②ネコのほうがよく聞こえる
- ③人間もネコと同じくらいよく聞こえる



## 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。



2月の後半頃から、朝の健康観察で目のかゆみや鼻水などの症状をうったえる人が増えてきました。天気がよく、風が強い日などは、花粉がかなり飛んでいます。外出するときは、帽子やマスクを身につけ、もっている人は花粉用のゴーグルをするといいでしょう。さらに、外から帰ったとき玄関などで体に付いた花粉を払い落としたり、顔(特に目の周り)を水で洗ったりすると効果的です。

## 花粉症対策の基本は



「つけない・入れない」