ほけんだより3月

秩父市立大田小学校保健室　NO13　令和8年3月4日

パンジーの花が色とりどりに咲き、チューリップの葉が伸び始め、春の気はいを感じる時季になりました。昼間は汗ばむくらい気温が上がる日もあるかと思えば冬にもどったと感じるくらい寒い日もあります。いよいよ今年度も1ヶ月で終わりとなります。毎日元気に登校できるように、体調管理をしっかりしましょう。

耳のやくわり

「耳はどんな働きをしていますか？」
「音を聞く」働きがあります。もう一つは、
「からだのバランスをたもつ」働きがあります。

耳を大切に

耳を大切にするために、日常生活のなかで気をつけることは

① 耳の近くで大きな声を出さない
② 耳の近くをたたかない
③ 鼻をかむときは、かた方ずつ、かむ
④ 耳にものをつめない

気になる症状

「耳が痛い」「聞こえにくい」「耳なりがする」「めまいがする（周りがぐるぐる回る、ふわふわする）」などの症状があるときは、耳の病気の場合があります。お家の人に話をして病院でみてもらいましょう。

耳そうじの仕方

耳そうじをしすぎたり、耳のおくまでそうじをしたりすると、耳をきずつけてしまうことがあります。

耳の穴の入口に見えている耳あかだけを、軽くぬらしたタオルやハンカチなどで優しくふきとってあげましょう。

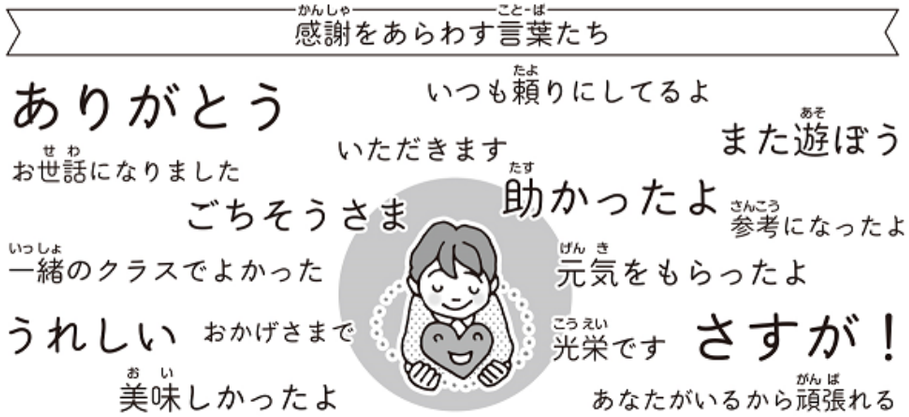
これだけで十分耳の清けつをたもつことができます。

3月9日は「サンキューの日」です。日本語には、状きょうや相手への気持ちに応じて、感しゃをあらわす言葉がたくさんあります。

感しゃをあらわす言葉にはどんな言葉があるでしょうか。自分で考えてみましょう。

考えてみよう

感謝をあらわす言葉たち



たくさんの感謝の言葉があります。まわりの人からしてもらったよいこと、かけてもらった温かい言葉などに対して、感謝の言葉を伝えてみましょう。

これらの言葉を受けとった人もとても温かな気持ちになるでしょう。

耳のクイズにちょうせんしてみよう

1　耳のやくわりは、「音を聞く」ことと、もうひとつはなんでしょうか。
★ からだのバランスをたもつ
★ 耳のかざり

2　耳には音をとらえる「まく」があります。「まく」のなまえはなんでしょうか。
★ こまく
★ じまく

3　耳を休ませるのはどちらが正しいでしょうか。
★ 耳そうじをする
★ 静かなところでゆっくりする

4　耳あかはなんでしょうか。
★ 古いひふ
★ 耳に入ったごみ

こたえ　1からだのバランスをたもつ　2こまく　3静かなところでゆっくりする　4古いひふ