



ほけんだより

南会津町立南郷小学校
保健室第19号
令和3年3月1日

大きく生活が変わった1年。みなさん、本当によくがんばりました。ていねいな手洗いや、毎日のマスク着用など、感染症にかからないように努力したことを、1つでも思いつく人は、自分で自分に「はなまる」をあげてください！春休みも元気で過ごしてくださいね。



3月3日は〇〇の日！

3月3日は耳の日です。なぜ耳の日は、見ればわかりますね！3を「み」と呼び、33(みみ)の日です。耳は、外の音をとらえて脳に伝える役割があります。最近では、若い人を中心に「ヘッドホン・イヤホン難聴」とよばれる耳の不調を訴える人が増えているそうです。耳はとても敏感でナイーブな器官ですので、大事にしなければなりません。

みみからの
おねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところで
集められた
音は...

2 めいろうみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、
耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを
保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にいたとき
から、夜眠っている間もずっと音を
聞いている耳。大切にしてほしい
から、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、
ツメで取るのはやめて。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、
まわりの声が聞こえるくらいの音量で、
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日
耳を大切にしようね

耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q 細菌が増えるのを
防ぐよ

耳の中の
皮膚を
守っているよ

虫が耳に入ってくるのを
ガードしているよ



A 正解は耳あかです。い
らないものと思われが
ちな耳あかですが、役割はこん
なにいろいろ。いつも耳の健康
を守ってくれているのですね。
そんな耳あかも、ためてしま
うと耳がつまって聞こえにく
くなります。耳あかは入口近く
にたまるので、耳そうじをする
ときは見える範囲を軽く拭き取り

ましよう。

入口にたまる理由は、耳あか
を自然に外へ出そうとする動き
がヒトに備わっているからです。
耳の中の表面の皮膚は入口に向
かって動いていて、耳あかも移
動してきます。せっかく出てき
た耳あかを耳そうじで奥に押し
込んでしまわないように、注意
してくださいね。

自分の健康レベルは、自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気分よく起きられた？
眠気は残ってない？

体のどこかに
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく
食べられた？

頭は？ のどは？
お腹は？

顔色は
いつもどおり？

うんちは出た？
コロコロうんちや
ユルユルうんちでは
なかった？

熱っぽくない？

体はだるくない？

ゆううつな
気分はない？

肩や首が
つまるような
感じはない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。

いつもとちょっと違うな—と思ったら、

体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。

からだの豆知識

自分の声？ 誰かの声？

録音した自分の声が普段と違う。でも、他の人からは「同じ」と言われる…。

そんな経験をしたことはありますか？

実は音には2つの伝達経路があります。

① 気導音：耳から空気の振動が伝えられて聞こえるもの

② 骨導音：骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの

声をそのまま聞くと気導音と骨導音が同時に、録音すると気導音のみになり、違って聞こえるのです。

