

ほけんだより 3月

岸和田市立山直南小学校 保健室

3月に入り、今年も残りわずかとなりました。みなさんにとって、どんな1年でしたか？元気に過ごせましたか？

4月から6年生は、中学生に1～5年生は、新しい学年になりますね。来年度も規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごしましょう！！

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ (◎や○がついたところ) は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ (×がついたところ) は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

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 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも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。



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ふき取るくらいで十分だと言われています。

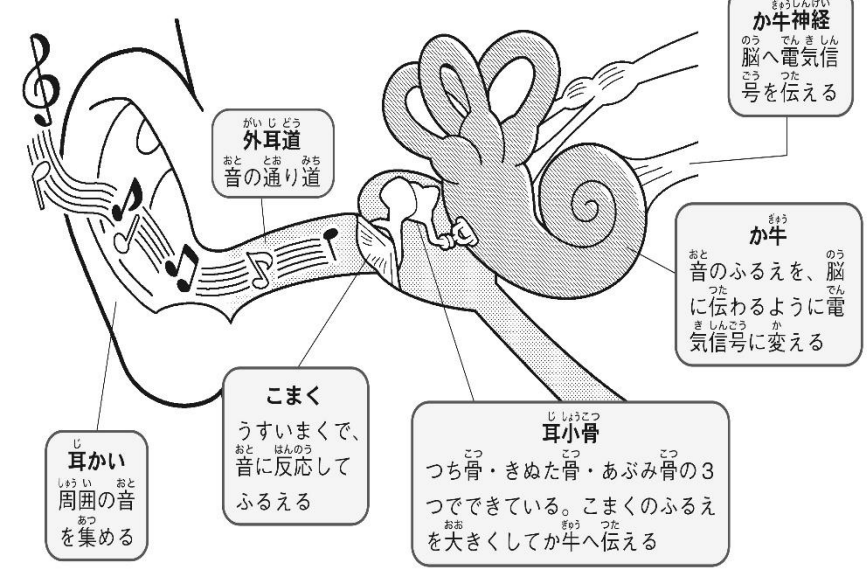
もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

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う
- 耳そうじをしすぎない (1か月に1～2回ぐらい)



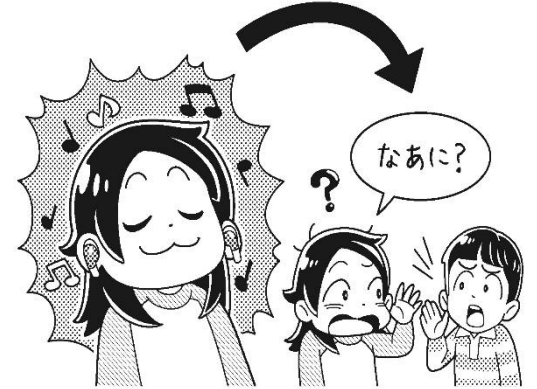
耳のつくりと音の伝わり方



© 少年写真新聞社 2025

ヘッドホン難ちように注意

ヘッドホン (イヤホンをふくむ) などでおおきな音を聞き続けていると、耳のおくにある音を聞き取る細ぼうが傷ついて、将来、おと音が聞こえにくくなります。大きな音を聞き続けるのは、やめましょう。



© 少年写真新聞社 2025