

# すくすく 保健室

2月中 旬ごろから、少しずつ日差しが暖かくなってきて、春の訪れを感じます。しかし寒暖差が激しい時期がまだまだ続きますので、上着を持ち歩いて、寒い時は重ね着をして、風邪を引かないようにしましょう。

## 3月の保健目標 「耳を大切にしよう」



「3」の字が耳の形に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから、3月3日は「耳の日」といわれるようになりました。普段私たちが会話をしたり、音に合わせて体を動かしたり、体のバランスを保つことができたりするのは、耳のおかげです。そんな耳を大切にしましょう。

## やりすぎ注意! 耳そうじ

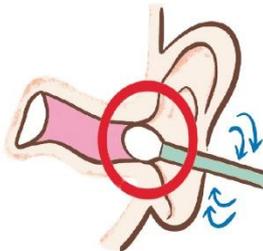
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやっって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



## 耳に手をかざすのはなぜ?

遠くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないとき、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。



それは「空気を集める」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気の信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。

小さな音が聞こえたら試してみてください。



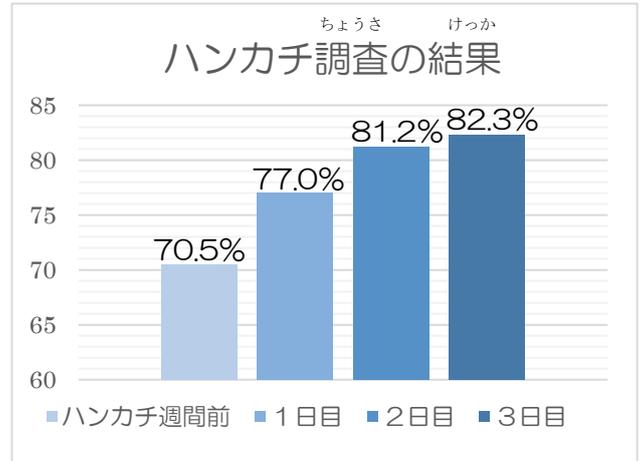
# 「ハンカチもち歩こう週間」を実施しました！



ハンカチもち歩こう週間（2/17～21）中の3日間、保健委員会によるハンカチ調査を行いました。ハンカチもち歩こう週間の前は全校で70.5%の人がハンカチを持ってきていました。強化週間が始まると、日に日に持ってくる人数が増えて、最終日には全校の82.3%の人がハンカチを持ってくることができました。

これからも、毎日きれいなハンカチを持ち歩くように心がけてください。

保護者の皆さま、ハンカチの準備や交換にご協力いただきありがとうございます。今後もよろしくお願いいたします。



▲ハンカチを持ってきた児童の割合（全校）



保健委員会でポスターを作り、鼻降口や階段、手洗い場などに掲示しました。日小っ子のみんなはこのポスターを見て、ハンカチの大切さを再確認していました。



## ほけんしつ ねんかん きろく 保健室1年間の記録

● おお 多かった症状 ●

- ★ 頭痛
- ★ 腹痛
- ★ 気持ちが悪い

● おお 多かったケガ ●

- ★ すりキズ
- ★ ぶつけた
- ★ 手や足をひねった

●こんなケガがあったよ●  
「鬼ごっこの時に横を見て走っていたら、友達とぶつかった。」放課が終わる頃、慌てて教室へ戻ろうとして転んだ。」防ぐことのできるケガもありました。落ちて着いて行動しようね！