

ほけんだより

H30. 3. 1
宮川小学校
ほけんしつ



市内で流行していたインフルエンザも、今日現在だいぶ落ち着いたよ
うです。

さて、3学期もよいよ残すところあと・・・と、なりました。今年度
の限られた時間を、一人一人大切に過ごしましょう。それと同時に、しっかり1年
間の生活を振り返り、来年度に活かしてくださいね。



知ってた？
～耳よりの話～

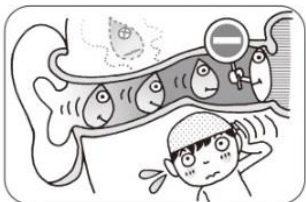


音を聞く バランスを保つ

①「耳に水が入るとれないのを放って おいたら中耳炎になる？」

【こたえ】

⇒ 耳に入った水は半日くらいで自然蒸
発するので、大丈夫。それに、水がたまる
のは鼓膜の手前の外耳の部分です。気にな
って綿棒などで耳を突くと、耳の穴の壁に
傷がついてばい菌が入り、「外耳炎」という
病気になることがあります。

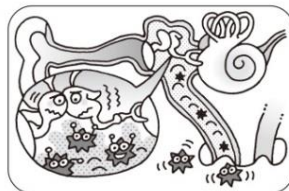


②「耳に水が入っても中耳炎にならないなら、 なぜ中耳炎になる？」

【こたえ】

⇒ 中耳炎は鼓膜の中の病気。鼓膜の内側（中
耳）と鼻の奥は管（耳管）でつながっています。
風邪などをひき、鼻水のばい菌がこの管を通して
中耳に入り、炎症を起こし、中耳炎になります。
中耳炎の予防は、風邪をひかないこと。ひいてし
まっても、鼻水をすすったりためたりしないで、
こまめにかみましょ。

*ゆっくり、片方ずつ。



耳そうじは
入り口近くを
やさしく
鼻は片方ずつ
静かに
かむ
耳をたたくな

★3月のほけんもくひょう★

健康生活をふりかえってみよう

③「乗り物酔いと耳って関係ある？」
【こたえ】
⇒ 耳の奥には体のバランスを感じる器官（前庭、三半規管）があります。
前庭が体の傾きを感じ取り、三半規管は体がどのように回転しているか
を感じます。この2つで私たちの体はバランスをとることができます。
乗り物酔いは、乗り物のゆれや振動が前庭と三半規管を刺激し続けること
も原因の1つです。寝不足や、食べ過ぎ、空腹の時は酔いやすいので注意！



「ありがとう」

は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、いつもの生活の中にたくさん
かかれています。たとえば、いつも仲良くしてくれる友だ
ち。いつもご飯を用意してくれるおうちのひと。気にかけてくれるご近所
さん。他にも、先日のありがとう集会に来てくださった方々・・・。
「ありがとう」は、言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉。
そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言わずに心に
たくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

