



# ほけんだより

令和6年3月1日  
札幌市立平岸西小学校  
保健室

陽射しが少しずつ強く明るくなり、日の出ている時間も長くなりました。早いもので、今年度もあとわずかになりましたね。みなさんにとってどんな1年でしたか？元気に楽しく過ごせましたか？

## 3月9日は「感謝の日」

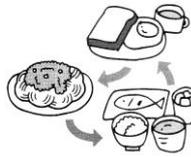
毎日、元気に過ごせていること、学校に通えていること、友だちや家族がいてくれること、食べものや家があること…。『ありがとう』の言葉を日頃からきちんと伝えていきますか？これらのことに感謝して、1日1日を大切に過ごしましょう。



## 一年間を振り返って 生活習慣のチェック



☆ できていたものは、□の中に、○をつけてみよう。

|  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/>  <p>はやねはやお<br/>早寝早起きができた</p>   | <input type="checkbox"/>  <p>さんしょく た<br/>三食きちんと食べた</p>                     | <input type="checkbox"/>  <p>そと かえ<br/>外から帰ったら<br/>てあら<br/>手洗いうがいができた</p> |
| <input type="checkbox"/>  <p>そと あそ<br/>外で遊ぶようにしていた</p>  | <input type="checkbox"/>  <p>ハンカチ、ティッシュを<br/>いつも持っていた</p>                  | <input type="checkbox"/>  <p>OFF<br/>ゲームは時間を決めてできた</p>                    |
| <input type="checkbox"/>  <p>はいべん まいにち<br/>排便は毎日あった</p> | <input type="checkbox"/>  <p>た あとね まえ<br/>食べた後寝る前には<br/>は<br/>歯みがきができた</p> | <input type="checkbox"/>  <p>せき まも<br/>咳エチケットを守った</p>                     |

今年度、○がつかなかったところは、来年度の目標にするのも良いかも知れません。1年を振り返り、4月から気持ちよくスタートできるようにしましょう。

# みみ 耳についてくわしく知ろう！

3月3日は「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、「耳の日」と言われるようになりました。ふだん、休むことなく、働いている耳のことを考え、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう。

## みみ 耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ き  
音や声を聞く



おと こえ  
音や声は  
がいじどうとお  
外耳道を通して  
こまく  
鼓膜をふるわせ、  
そこから  
ちゆうじ だいのう  
中耳→大脳へ  
とつた  
と伝わって、  
き  
「聞こえた」と  
かん  
感じます。

からだのバランスをたもつ



みみ なか  
耳の中の  
さんはんきかん  
三半規管と  
ぜんてい  
前庭で  
からだの動きを  
かん  
感じとり、  
からだのバランスを  
たもっています。

## 耳あかと耳そうじ

### ●みみ なか 耳の中もきれいに

耳あかを取らずにほうっておくと、たままって固まり、音が聞こえづらくなってしまうこともあります。ときどき耳そうじをしましょう。ただ、あまりやりすぎると耳の中をいためるので、2～3週間に1回程度で十分です。



### ●みみ 耳そうじのポイント

耳あかは入口から1センチくらいまでのところにたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。耳あかには①かわいたタイプ、②しめったタイプがあり、①は耳かき、②はめん棒がそうじしやすいといわれています。



### ●みみ 耳あかって？

耳あかは、古くなった皮ふや、外から入ってきてほこりなどからできています。「きたない」と思いがちですが、実はばい菌をやっつけたり耳の中にしめり気をあたえたり、傷つきにくくする役割をもっています。

## みみ たいせつ ～耳を大切にするために、こんなことに気をつけよう～

|   |                       |  |   |
|---|-----------------------|--|---|
| <p>みみ<br/>耳のちかくで<br/>おお<br/>大きな声をださない</p> | <p>みみ<br/>耳をたたかない</p> | <p>みみ おく<br/>耳の奥ま<br/>で入れな<br/>いで！</p> | <p>かたほう<br/>片方ずつ<br/>ゆっくり<br/>すこ<br/>少しずつ</p> |
|---|-----------------------|--|---|