



令和7年3月3日
若楠小学校 保健室



寒さが少しずつ和らぎ、暖かく感じる日が増えてきました。今年度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？1年をしめくくる節目の月です。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣をみなおして、体調をととのえておきましょう。



3月3日といえば、桃の節句といわれる「ひな祭り」ですが、実は「耳の日」でもあります。数字の「3」の形が耳ににていることや、「み（3）み（3）」のごろ合わせになっていることから、耳の日とされています。

耳は「音を聞く」はたらきだけではなく、「体のバランスをたもつ」という重要なはたらきもあります。耳そうじをたくさんしたり、鼻を思いきりかんだり、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたりしてしまうと、耳の中を傷つけることや、聞こえにくくなる場合があります。耳にやさしい生活ができるように、心がけましょう。

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

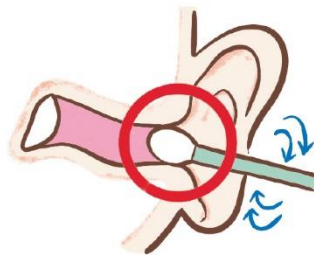
2、3週間に1回くらい



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、電気的信号に変えられ、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。



耳にやさしい生活をしよう



鼻をかむときは片方ずつやさしくかむように心がけましょう。



友だちの耳もとで大きな声を出さないようにしましょう。



イヤホンやヘッドホンを付けるときは、周りの人の声が聞こえるくらいの音量にしましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

今のクラスですぐず時間が、のこり
少なくなり、たくさんの思い出がつま
った1年も、しめくくりの時期です。
3月9日はサンキューの日。
1年間をふり返ってみて、心の中
に「お世話になったな」「うれしいこ
とをしてくれたな」という人がうかん
だら、クラスや学校がは
なれてしまう前に気持ち
を伝えておくようにしま
しょう。



保健室

1年間ランキング



多かったケガ

ケガが多かった場所

1 だぼく (532人)

1 きょうしつ 教室 (502人)

2 すりきず (317人)

2 うんどうじょう 運動場 (489人)

3 かんせつづう 関節痛 (121人)

3 たいいくかん 体育館 (108人)

2月までに保健室を利用し
た人は 2,532人でした。その
うちケガをして来た人は
1,499人、体調不良で来た人
は 850人でした。けがや病氣
以外で、相談やお話をした人
などは 183人いました。

生活リズムを見直して体調
管理に気を付けたり、周りをよ
く見て落ち着いて過ごすこと
を心がけたりして、ケガや
病気を予防しましょう！

春休みのうちに やっておこう

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



もうすぐ春休みに入ります。
長い休みは、生活リズムがみ
だれがちです。春休み中も
「早ね・早おき・朝ご飯」を
心がけて、来年度を元気に
スタートさせるための準備
をしておきましょう。

また、身体の不調や気にな
るところがある人は、春休み
のうちに治療をすませてお
きましょう。

✓ 靴や服のサイズの
確認



✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



春休み中に治療しておこう

