

# ほけんだより3月号

平成24年3月2日

徳島県立池田支援学校美馬分校

3月になり、少しずつ寒さも和らいできましたね。  
この時期は、“三寒四温”といって、寒い日と暖かい日が、3～4日ごとに繰り返されます。体調を崩さないよう気をつけて、1年の締めくくりの月を元気に過ごしましょう。

## 3月3日は耳の日

普段から耳をいたわっていますか？

<p>定期的に耳そうじをしよう。</p> <p>A×耳の人は週1回、耳の入口付近をコナ耳の人はやさしくなぞる。2週間に1回を目安に。</p> 	<p>ヘッドホン難聴に注意しよう。</p> <p>大音量で聴き続けると、神経が鈍って音が聞こえづらくなるよ！</p> 
---	---

## ☆からだの疑問☆ 耳あかと耳そうじ

### ●耳あかは何？

耳あかは、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったもの。殺菌作用があり、耳の中に適度な湿り気を与え、傷つきにくくする役割を持っていると言われています。

### ●耳そうじのポイント

耳あかには、粉状のタイプと湿り気のあるタイプがあり、粉状のものには耳かき、湿り気のあるものには綿棒がオススメ。耳あかは入り口から1センチくらいのところにたまるので、あまり深く入れる必要はありません。

## ☆耳はこんな働きをしています☆

### ●音を聞く

耳で音を聞いて、周りの様子を知ったり、相手が何を言ったのか確認しています。

### ●体のバランスをとる

耳でからだの『回転』や『傾き』を感じとります。脳に伝わると手や足などを動かしてバランスをとります。



# この1年をふり返って、どうでしたか？

体も心も健康にすごせましたか？いつもできていたら○、できていなかったら×をつけましょう。これから、つづきたいことや、気を付けていきたいことは、どんなことでしょうか？



## まだまだつら～い花粉症。対策はしっかりと。



1年間、ほけんだよりに読んでくださり、ありがとうございました。今年も、大きなケガなどがなく、学校安全の面でも良かったと思います。保健室はこれからも、みなさんの元気を応援します。ほけんだよりに関するご意見やアイデアなどもお待ちしておりますので、よろしくお願ひします。