



あっという間に、今年度締めくくりの月となりました。子ども達の様子から、この一年で成長したという自信、次の学年に向けてソワソワする気持ちが見られます。残り2週間と少し！学習や運動のことだけでなく、健康面でも、できるようになったこと、もう少し力を入れたいことなどを振り返ってみましょう。

本校では、2月中旬頃からインフルエンザBによる欠席者が増えていました。現在は、少しずつ落ち着き始めていますが、近隣校では、まだまだ感染が増えているとのこと。また、コロナウイルスの感染も出てきているようなので、油断禁物ですね。

インフルエンザだけでなく、発熱やカゼ症状で欠席し、長引いている子も多い状況です。“少し体調が気になる”という時は、早めに体を休めましょう。引き続き、手洗いや咳エチケットを心がけていきましょう！



免疫カアップ! 笑って体も心も元気



耳の役割を知って、大切にしよう!

★耳を大切にするためのヒント★

3月3日
耳の日

▼たとえば、こんな場面で、耳は働いています▼

耳の役割① 音を集め、音を聞く	朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
耳の役割② からだの傾きや回転を感じる	ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

音とは
空気の振動。波のように空気中を伝わってくるので、「音波」ともいいます。
●音が聞こえるしくみ
音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。
→耳の中で電気信号に変換されて、脳へ。
→脳で「音」として認識。

「耳あか」って、何?
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。
耳あかには、2つのタイプがあり、どちらになるかは、遺伝によって決まります。
●乾いた耳あか (こな耳)
●湿った耳あか (あめ耳)

外耳道には、耳あかを外に押し出す働きがあるので、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

こんな症状はありませんか?

耳が痛い	耳の中が かゆい	ジクジク している
聞こえにくい	耳鳴りが ひどい	耳がつまっている感じ

こんな行動が原因かも?
●耳をよく さわる。 ●耳の近くを 打った。
●大きな 音を聞いた。 ●イヤフォンを つけたまま寝た。

耳の中が炎症を起こしていたり、中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。症状が続くときは、耳鼻科へ。

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

耳をたたかない

イヤホン 難聴に 注意!

長時間聴いている

大音量で聴いている

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえなくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。