

# ほけんだより 3月

松橋支援学校  
保健室  
令和3年3月1日

はる 春らしいやわらかな日差しになってきましたね。はな 花のつぼみがふくらみ、むし 虫たちが活動を始める時期です。はじ 今年度もあと1ヶ月。さいご 最後まで健康に過ごしましょう。

## 3月3日は耳の日です！

### 耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q

細菌が増えるのを防ぐよ

耳の中の皮膚を守っているよ

虫が耳に入ってくるのをガードしているよ



A

正解は耳あかです。いらぬものと思われがちな耳あかですが、役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのです。そんな耳あかも、ためてしまうと耳がつまって聞こえにくくなります。耳あかは入口近くにたまるので、耳そうじをするときは見える範囲を軽く拭き取りましょう。入口にたまる理由は、耳あかを自然に外へ出そうとする働きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入口に向かって動いていて、耳あかも移動してきます。せっかく出てきた耳あかを耳そうじで奥に押し込んでしまわないように、注意してください。

こんなときは...



声の大きさがあ合っていないのかもしれない



声のものをさし意識できているかな？

0

話を聞くとき・静かに考えるとき

1

となりの人と話すとき

2

グループで話すとき

3

クラスのみんなに話すとき

4

遠くにいる人を呼ぶとき