

# ほけんだより あんさんぶる

令和5年3月7日  
上美生小学校保健室 No.20  
文責：遠藤 弥那

スキー学習も終わり、3月に入りましたね。そろそろ次の学年や中学校に向けて、準備がいそがしくなってくるころでしょうか。1年間をふりかえる季節でもありますね。

## 「あたりまえ」にありがとう!

教室やろう下が  
きれいなのは…



雪の日、通学路や  
学校前を通れるのは…

おいしい飯が  
食べられるのは…



じかんどおり  
時間通り、学校に  
登下校できるのは…



学校で必要なものが  
ちゃんとそろっているのは…



まいにちの  
毎日楽しいのは…



みんなの「あたりまえ」を作ってくれているのは、だれだろう?

3月9日はサンキューの日!

ふだん伝えられない「ありがとう」をたくさん伝えられるといいですね!



# あっ!

## だいじょうぶかな? たしかめて!



気づいたらほどけている くつひも

本当~に多いです! くつひもがほどけていると、自分でひもをふんだり、人にふまれたりして、転んでしまうかも…。災害時には逃げおくれる原因になることも! 自分のいのちは、自分で守れるようにしておくこと!

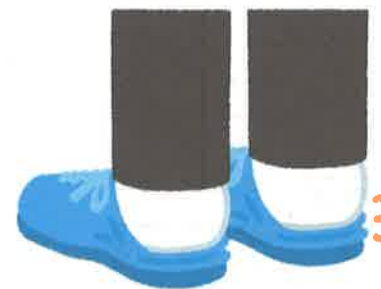
気づいたらのびている つめ

運動会などの行事のときは気にしているけど…今日の自分のつめは、どうですか? 短くなっていますか? そんなわたしは…あっ、ささくれが…



くつのかかと ふんでいませんか?

くつのかかとをふむと、足や足のつめのびよう気になる確率が高くなったり、くつ自体がだめになってしまいます。そして少しだらしない気がしませんか? せっかくのステキなくつ、ステキにはきこなそう!



ありがとう  
いっせ  
あのみ



体の準備はOK?

いよいよ年度末です。新しい学年になる前に、めがねの調整、歯の治りょうなど、体の準備も整えておけるといいですね。





⑥ まずはヘッドホンやイヤホンで音楽をきくときのことかな。

大音量で長時間きき続けていると、耳のきこえが悪くなってしまうことがあるから注意してね。

それから、耳そうじは耳の奥までやったり頻繁にする必要はないよ。耳垢は入口付近にしかできないし、自然に耳の外に出てくるので、やりすぎないことが大切なんだよ。

×大音量  
×長時間  
×奥まで  
×頻繁に

② まずは、耳の話から始めようか。耳の役割と、いけば何かかな？

音をきくこと！

① 私はゾウ博士。大きな耳と長い鼻が自慢だよ。きょうはみんなに、耳と鼻について、いろいろと知ってほしいと思ってるんだ。

わくわく！

⑧ 吸いこんだ空気を適度な温度や湿度に調節する

ゴミやウイルスなどを取り除いてきれいにする

⑦ じゃあ、そろそろ鼻の話に移ろうか。鼻の役割といえは何かかな？

においを感ずる！

それから、呼吸をする！

どっちも正解だよ。そして、呼吸をするときには、さらにこんな役割も果たしているんだ。

③

耳介 耳小骨 脳へ 聴神経 蝸牛 外耳道 耳管

うん、そうだね。人の耳の中はこんな構造になっているんだけど、この図を見ながら、音がきこえるしくみについて説明しよう。音というのは空気の振動(ふるえ)なんだ。それが耳介で集められ、外耳道を通じて、こまくの奥にこまくの奥には耳小骨という3つの骨がつながっていて振動をさらに大きくしていくよ。それがカタツムリの殻のような形をした蝸牛に伝わり、その中に入っているリンパ液をゆらして電気信号に変換されるんだ。その電気信号が聴神経を通じて脳に届いてはじめて、音がきこえたこと認識されるんだよ。

⑩ そうかあ。呼吸は口ではなく、鼻からしたほうがいろいろといいことがあるんだね！

ほかに、鼻のことで気を付けたほうがいいことがあるよ。

⑨ ×口呼吸

冷たい乾いた空気やウイルスなどの異物

最近、口呼吸する人が多いんだけど、冷たい乾いた空気やウイルスなどの異物が、直接口から体内に入ってしまうとよくないんだ。呼吸は鼻からしようね。

⑤ えーっ、知らなかった。耳は音をきくだけじゃなかったんだね。ところで、ゾウ博士！私も耳が自慢なので、もっと大切にしたいんですが、どんなことに気をつけたらいいですか？

④

半規管 前庭

そしてもうひとつ、耳には「体のバランスをとる」という役割もある。そのときに体の回転や傾きなどを感知しているのが、3つに分かれた「半規管」とその根元に位置する「前庭」という器官だよ。さっき話に出た蝸牛のすぐ近くにあるんだ。

⑫ 耳と鼻の話は、どうだった？きょうみんなに話したことを忘れずに、耳と鼻を大切にしていってほしいな。

はい！

⑪ よく両方の鼻を一度に力いっぱいかんでいる人を見かけるけど、鼻は片方ずつ、ゆつくりと少しずつかんでね。耳と鼻は耳管という管でつながっているから、正しくかまないと耳が痛くなったり耳の病気になることもあるよ。