

3 かづ

ほけんだよい

R6. 3. 1

第一小学校保健室



~「心に聞く耳」~

「耳にたこができる」「耳ざわり」「耳の痛い話」など、私たちが普段使っている言葉の中には、耳にかかるものが多くあります。これらの言葉の中にはその人の心が感じられます。例えば「耳をすましてきく」ということは、耳だけでなくすべての神経を集中してきくことです。すぐれた耳を生かすのはその人の心です。耳を大切にすると同時に、「心に聞く耳」を持ちたいですね。



[はたらき:その1] 音を聞きます
からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



[はたらき:その2] バランスをとります
耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがたおれないように手や足を動かします。

耳を大切にすること

イヤホンやヘッドホンを使うときは、音量に注意しよう

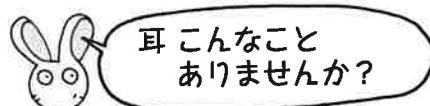
イヤホンやヘッドホンを使って、音楽を聴いたり、ゲームをしたりすることも多いのではないでしょうか。イヤホンやヘッドホンで大きな音を聞いていると、耳が聞こえにくくなってしまうことがあります。音量は周りの音が聞こえるくらいにしましょう。



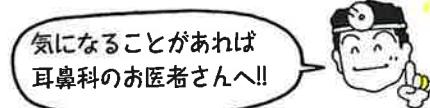
耳そうじは手前をやさしく



耳あかがつまると、耳がふさがったような感じになり、耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。耳そうじは2週間に1回を目安に、綿棒のような柔らかいもので、耳の入り口をやさしくふきとりましょう。こすりすぎは、耳の中を傷つけてしまいます。



・聞こえにくい ・痛い ・耳なりがする



耳元で大声を出さない

耳の中には音を伝える鼓膜と呼ばれる薄い膜があります。大きな声で強い振動が鼓膜に伝わると、破れる危険性があります。絶対にやめましょう。

卒業式・修了式
など〇〇式が
続きますが…

脳貧血でバタンとならないように

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったりしたときに、めまいや立ちくらみがおこることがあります。これは、脳内の血液が一時的に不足しておきる現象で「脳貧血」と呼ばれます。ふだんから規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。気分が悪いときは、早めに座って近くの先生に知らせてください。