



わんぱく丸

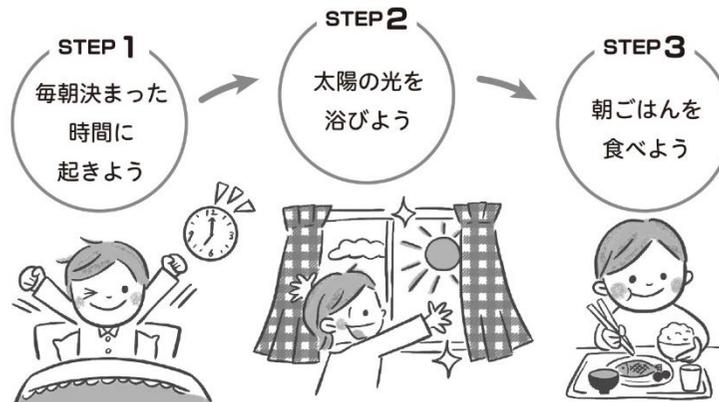
子どもむけ
ほけんだより
令和6年3月12日
高野小学校

耳にイヤーなことしていない？

3月3日は、耳の日でした。「3の形が、耳に似ているから」「3をみと呼ぶから」です。耳の働きは、音や声を聞くことで、とても大切な役目があります。しかし、無理をさせすぎると耳の病気になり、聞こえなくなることもあります。耳がいやがることをしないように毎日の生活の中で意識しましょう。

春休みも朝の3ステップ忘れずに！！

春休みは、新しい学年をむかえるための準備の期間です。生活リズムをくずさずに生活しましょう。



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く！



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



また、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかる人が増えています。手洗いやうがい、規則正しい生活をして予防しましょう。

クイズコーナー

気象状況が変わると音の伝わる速さも変わります。どれが速いでしょう。

- ①暖かい時
- ②風が強い時
- ③雪が降る時

イヤホンで耳を痛めないようにしよう

耳そうじをたくさんする！



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻を思いっきりかむ！



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、鼻の中には細菌が耳の方に入ってしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

