

ほけんだより 3月

令和6年3月15日 阿村小学校保健室 No.16



3月3日は何の日でしょう?…と聞くと、ほとんどのみなさんは「ひな祭り」と答えるかと思います。その日は、体の白にまつわる日でもあります。『耳の白』です。数字の「3」が耳の形に似ていることと、語呂合わせが『ミミ』になるからです。耳のはたらきや大切にする方法をのせますので、読んでみてください。

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【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」とおり、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、からだがおれないように手や足を動かします。

耳を大切にするためには?



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っぱらない

保護者の方へ

～「耳鳴り」について～

「耳鳴り」とは、周囲で何も音がしていないのに聞こえるように感じる、または体内（耳の近く）から聞こえていると感じる状態をさします。具体的には、ゴー・ブーンといった低い音、キーン・ピーといった金属音、ミーンといった高い音などが聞こえるとされ、その主な原因には次のようなものがあります。

耳鳴りの主な原因

- 疾患 (突発性難聴、中耳炎など)
- 騒音
- ストレス
- 筋肉のけいれん
- 睡眠不足・疲労



また、ヘッドホンやイヤホンを大音量で長時間使うことによる影響も指摘されています。もちろん、外から見た様子には変化がないので、他の人からはわかりづらい異常と言えるでしょう。「おかしい」と思ったら、すぐ耳鼻科でみてもらうことをおすすめします。

春のヘルシー教室を開催しました



今週月曜日(11日)の昼休み、参加希望の児童を対象に春のヘルシー教室を開催しました。タブレットを活用して、児童向けに栄養教諭の山口先生から朝ごはんやおやつのはり方などについてのクイズとお話、その後私から「生活習慣病」について児童の認知度に関わるクイズと生活習慣病予防に繋がる簡単なストレッチを動画で紹介し、実際にストレッチを実践してみました。参加した児童は、楽しくクイズに解答し、ストレッチにも取り組んでくれました。

今回は、生活習慣病は、食事、運動、喫煙・飲酒、睡眠が関わることを児童に伝え、簡単な運動にもなり、よりよい睡眠がとれるストレッチに注目して進めました。寝る前に布団の上でもできる簡単なストレッチです。以下で紹介した動画のリンク先とQRコードを載せていますので、ぜひご家庭でもお子さまと一緒にストレッチしてみませんか?



快眠につながる「寝る前ストレッチ」 | NHK 健康チャンネル



睡眠導入ストレッチ

