

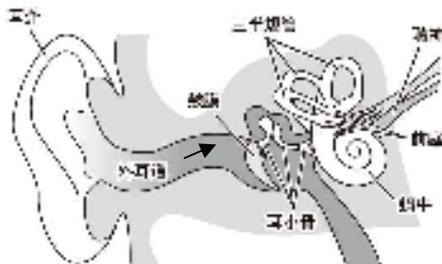
ほけんだより



令和3年3月3日（水）
三木市立広野小学校

3月は、^が夢見月とも呼ばれます。^{さくら}桜の^{はな}花が^{ゆめ}夢のように^{うつく}美しく^さ咲き、そして^{ほかな}儚く^ち散って
いく^{ようす}様子が^{ひょうげん}表現されています。^が3月に入ると、^{つぎ}次の^{がくねん}学年へ^ああっといいう間に^{はい}入ります。^{いち}1日
を^{たいせつ}大切に、^す過ごしていきましょう。

耳の役割



おと 音を聞く

からだ 体のバランスをとる

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。
耳小骨で蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時
初めて私たちは「聞こえた」と分かるのです。ど
れか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞
くことができなくなります。

三半規管の中のリンパ液が、体の
動きに合わせて動き、頭の回転や
からだの平衡バランスなどを脳に
伝えます。前庭では、耳石が頭の
傾きを脳に伝えます。

耳の健康を守るためにできること



耳そうじのやりすぎや、耳か
きを奥まで入れないように
外耳道を傷つけたり、耳垢を
奥に詰めてしまうことがあ
ります。



耳のそばをたたかない
耳元で大きな声を出さない
鼓膜が破れて、強い痛みや
耳が詰まった感じになりま
す。



片方ずつおさえて優しく鼻をかむ
鼻水に混じっている細菌が、奥に入って病気になってしまいます。



令和2年5月～
令和3年2月

- 一番多かった症状・・・倦怠感（しんどい）
- 一番来室が多かった日が・・・擦り傷
- 一番来室が多かった曜日・・・木曜日

疲れを感じたら、早めに布団に入って休もう