

# ほけんだより 3月

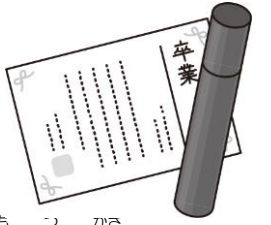
旭小学校 保健室 2023. 3. 16



3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を明日に控えた6年生のランドセルにはどんな思い出が詰まっていますか？「卒業はもう少し先」のみなさん。「物を大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。「少し乱暴に扱っていたな…」という人は、春休みの間にキレイに拭いてみるのはいかがでしょうか？

## さよならとこんにちは

3月～4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、それまで過ごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春が迎えられるように、心から応援しています。



### 耳あかの耳寄りな話

### あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## わたしは誰でしょう？

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03

わたしのなかには、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!?

04

ことわざや慣用語では、「タコ」ができたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

### わたしは… 耳

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えられているよ。

- 耳にタコができる  
同じことを何度も聞かされてうんざりする
- 壁に耳あり障子に目あり  
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない  
——という意味。知っていたかな？