

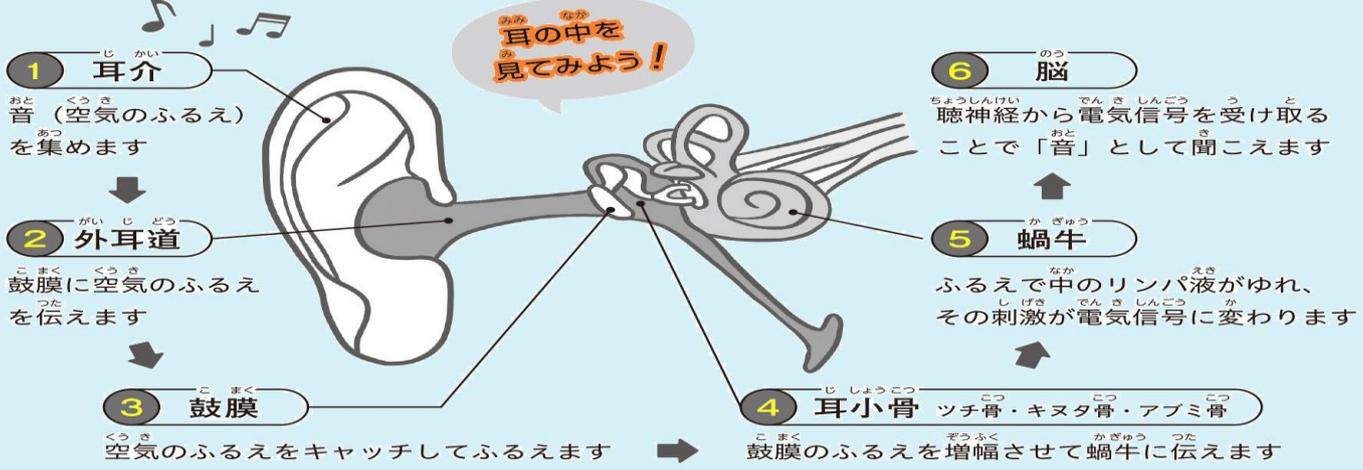
銚子市立船木小学校  
保健室 No.15  
令和7年3月3日

3月に入り、残り一か月で今年度がおわります。来年度に向けて準備は進んでいますか？健康診断の結果から治療が必要な人で、まだ済んでいない人は、3月中にしっかりと治しておきましょう！



3月3日は「耳の日」 耳を大切に！

音が聞こえるしくみ



耳がイヤなこと、していないかな？

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

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、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほかに流れ込んで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。

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時間だけにするの〇。

こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
  - 聞こえづらい
  - 耳が詰まった感じがする
  - 耳鳴りがする
  - 耳だれが出る
- 「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。
-



## Q 心臓の音 速いのは？

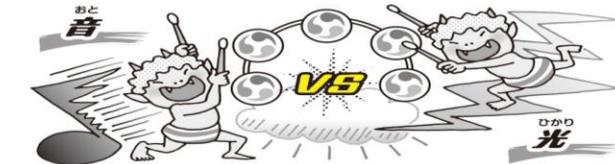


**ネ** コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分て脈を測ってみましょう。



正解：ネズミ

## Q 雷の音と光 先に届くのは？



**音** は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

## Q 音の高さ より高いのは？



**音** の大きさがさがるにつれ、音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

((( 目を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。 )))



## ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。

