

# ほけんだより



津久井高校

保健室

3月になりました。次の学年に上がる準備はしていますか？年齢にあった行動をしましょう。

今月は学年最後の球技大会もあります。気合が入りすぎて怪我がないようにしてください。

準備体操はしっかり行うこと!!!



今年(4月~2月)の保健室利用者数をカウント

してみました。

立寄り、付添いを除き、**2,475人**でした。

みんな、たくさん使っているね…。

## 保健室の利用者数

**2,475人**

でした



## 3月3日は



耳の日

3月3日はひなまつり…でもありますが、耳の日でもあります。

普段からイヤホンやヘッドホンなどを利用して大音量で聞いていませんか？

たまには耳に優しくしてください。耳掃除をしてみたり、普段大音量だけどその日は音量を落として聞いてみたりしてみてください。

## 耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



## 片付けて

### 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



#### 1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何かを始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

#### 2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

#### 3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



## 実は耳を守るイヤツ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中(外耳道という細い道)が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



- 耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳せうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。

