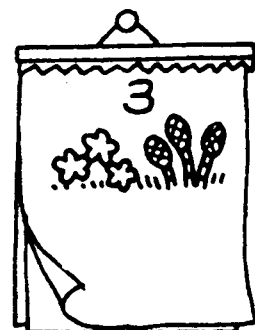


ほけんだより

2011年3月1日
戸田市立美笹中学校
保健室 NO. 15

1年間、健康に過ごせましたか？

一年間を振り返って病気やけがをしないで過ごせましたか？
体だけでなく、心も元気に行われたでしょうか？自分の
体調や心の状態を安定させる「自己管理」の力を身につける
ことが大切です。新しいスタートの4月まであと1ヶ月です。
大事に過ごしてほしいと思います。



耳の健康について考えよう

★さて、いきなりですがクイズです！★

「厚さ約0.1mm 太鼓のように細かくふるえて伝える」耳の中のある部分のことです。
いったいどの部分のことをいっているのでしょうか？

耳は外からの音を**外耳（耳たぶ）**で集めて、**鼓膜**という薄い膜（まく）で空気中の振動を受け取り、**中耳**に伝え、**中耳**の中にある体の中で一番小さな**骨**が振動して**内耳**に伝えます。**内耳**は振動を弱い電気信号にして**脳**へ送り、それを**脳**が音としてとらえます。こんな複雑な働きを私たちの耳は瞬間的に行います。

→ 答え：鼓膜（こまく）

★ 耳掃除で耳あかがつまる？

綿棒で耳掃除をしている人が多いですが、あまり奥まで綿棒を入れると、かえって耳あかを押し込めてしまうことがあります。耳あかは耳の入り口から1cm位のところにたまるので、あまり深く入れる必要はありません。

耳あかは汚いものと考えられていますが、実は**殺菌作用**があり、適度な湿り気を持って耳を守ってくれています。そのため耳掃除のしすぎもよくありません。2～3週間に一度くらいの間隔で行いましょう。

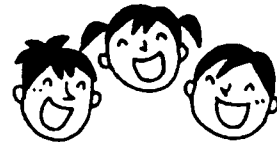


耳は大事なコミュニケーションの道具

人と仲良くするコツは「聞くこと」

会話は「話すこと」と「聞くこと」のふたつがそろうことが条件です。テレビやゲーム機、パソコンなどの普及により、現代の日本人は一方的に話してしまう傾向が強く、それと同時に会話をしないまま生活してしまうことも多いようです。話をしたいとき、聞いてくれる人がいるのはうれしいことではないでしょうか。そして、相手の話をしっかり聞けるひとは人間関係づくりも上手になります。

聞き上手になる方法



- ① 相手の話を受けとめる。(言葉だけを受け取らない。相手の様子もよく見る)
- ② 話している相手に反応を返す。(目を見て話を聞き、うなづく、共感の言葉)
- ③ 相手の気持ちを考えて言葉を返す。話の流れに沿った質問を試みる。…など

大切なのは、家族・友人など、「人と過ごす時間をもつこと」です。人と会話のキャッチボールが苦手な人は、いろいろな経験や勉強をし、知識や視野を広げ、話題を増やしてみるのもいいでしょう。まずは「聞き上手」になりましょう。

★ ☆ ☆ ☆ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ★ ★ ☆ ☆ ☆ ★

学校でけがをした人へ

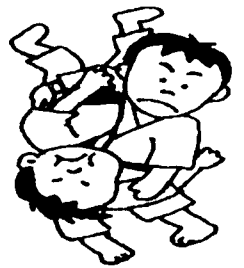
日本体育・学校健康センター災害給付金の請求はお早めに

学校生活中、けがをして病院にかかった場合、災害給付金の支給が受けられます。
(くわしくは新入生保護者説明会の時の冊子に載っています)

手続きをしていない人は、保健室へ申し出てください。申請書類をお渡しします。

なお、事故発生から2年経つと給付金が時効により出なくなります。

学校へ用紙が提出されてから教育委員会等を経由し、審査を経て、実際の支給まで1
3カ月程度かかります。わからないことがある場合は保健室までお問い合わせください。



1年生保護者のかたへ「無料の麻しん・風しん予防接種は3月31日までです！」

中学1年生対象の「麻しん・風しん」の公費負担(無料)による
予防接種期間が3月31日までとなっています。まだの人は、早め
に医療機関へ予約を入れ、接種を受けるようにして下さい。

