



3月3日は「耳の日」 耳について知ろう

① 耳の日クイズ・わたしの名前は？

耳掃除ポイント

- Q. 耳掃除の頻度は？
2～3週間に1回、1か月に1回でも十分
やりすぎると、耳が傷つくことも。
- Q. 耳掃除の道具は？
綿棒や耳かき、使い慣れたものを使う
耳垢の状態を使い分けよう
- Q. どのくらい奥まで掃除する？
入口から1cm程度
奥まですると、耳垢を奥に押し込める恐れがあります

Q

細菌が増えるのを防ぐよ

A

正解は耳垢です。いらぬものと思われがちな耳垢ですが、役割はこんなにいろいろ。いつも耳の健康を守ってくれているのです。そんな耳垢も、ためてしまうと耳がつまって聞こえにくくなります。耳垢は入り口近くにたまるので、耳掃除をするときは見える範囲を軽く拭き取りましょう。入口にたまる理由は、耳垢を自然に外へ出そうとする働きがヒトに備わっているからです。耳の中の表面の皮膚は入り口に向かって動いていて、耳垢も移動してきます。せつかく出てきた耳垢を耳掃除で押し込んでしまわないように注意してくださいね。

耳の中の皮膚を守っているよ



虫が耳に入ってくるのをガードしているよ

② 音のマナー守れていますか？

こんな実験があります



滝の流れる音と深夜のテレビで流れる「ザー」という音。映像を見ずに音だけを聞いた人は、どちらも「不快」と感じました。しかし、同じ音でも滝の映像を見せて聞かせると「気持ちいい」という回答が多くあったのです。

実は、この2つの音の特性はほとんど同じ。音に対する人間の反応は、とても「主観的」だということがわかる実験です。

同じ音でも、人によって感じ方はさまざまです。大好きな曲でも、隣のイヤホンから漏れてきたり、集中したい時に聞こえてくると、「嫌だな」と感じるかもしれません。音のマナー、守れていますか？



③

耳よりかわら版

録音すると どうして自分の声と違って聞こえるの？

?

録音された自分の声を聞いて「なんだか変だなあ」と思ったことはありませんか？

この違和感には、理由があるのです。私たちが聞く音は、2種類の伝わり方があります。

- ① **空気を伝わった音** 空気の震えが鼓膜に伝わって聞こえる
- ② **骨を伝わった音** 声帯の震えが頭や首の骨を伝わって聞こえる



録音した声を流すと、①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人も、この聞こえ方。一方、いつもの自分の声は、①と②の両方の音のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがなく、変な感じがするというわけです。

挑戦！



脱 ワンワード

家の人や友だち、先生に何かを伝えたい時、こんな言い方をしていませんか？

- お茶を取ってほしい時・・・「お茶」
- 頼みごとをされた時・・・「むり」



1つの単語で終わらせてしまう「ワンワード」の習慣を変えてみましょう。

<脱ワンワードのルール>

- ① 2語以上の文章で話す
- ② NGワード(むり、微妙など)を決める



<脱ワンワードのいいところ>

自分の気持ちを正しく伝えられるので、誤解からくるケンカを減らせます。文章で話すように心がけると、脳も鍛えられますよ。

保健室から

「ありがとう」

3月9日は「サンキュー(39)の日」。今年度は、いつもの生活からがらりと変わって慣れるまでに大変だったと思います。そんな状況下で助けてもらったことや普段は当たり前だったことに感謝の気持ちを感じた年でもありました。1年を振り返ると、つい反省ばかり見てしまいがちですが、視点を変えると「頑張った」ところが見えてきます。頑張ったところ、反省するところ両方をきちんと見て4月から新しい気持ちでがんばりましょう。