



すまいる



ストレス発散

脳からしあわせホルモンが出て気持ちが明るくなるよ。

免疫力がアップ

病気のもとをやっつける細胞が元気になるよ。

脳や体の働きがよくなる

酸素がたくさん体に入って、血めぐりがよくなるよ。

友達、家族、地域の方など…みなさんの周りにいる、たくさんの方が日々みなさんを支えています。3月9日はサンキューの日。この機会に「ありがとう」の気持ちを伝えてみませんか？感謝の気持ちを伝えられた相手も、伝えられた自分も、きっと温かくて優しい気持ちになるはず。「ありがとう」は誰もが使える魔法の言葉です。



耳の働き

3月3日は「みみの日」

音を聞く

耳の穴（外耳道）から入ってきた空気の振動（ふるえ）を集めて、脳に伝えます。

体のバランスをとる

体のかたむきや回転を感じる部分は、耳のいちばん奥にあります。

耳について知る

耳あかは自然に出てくる？

耳のフシギ

耳あかは、耳の穴（外耳道）にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。外耳道は、耳の奥から外側に少しずつ動いているので、奥にできた耳あかは、自然に入り口近くに押し出されてきます。



耳の外側と内側は「鼓膜」という、うすい膜で区切られています。トンネルの中や高いところでは気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。つばを飲みこむとなおります。

耳がツーンとするのは？



耳を守ろう

耳の近くで大きな音・声を出さない

耳のそばをたたかない

耳をさわりすぎない