



令和7年度 3月号

一宮市立大志小学校

## 3月3日は耳の日：自分の生活を振り返ろう

3月3日は、数字の「3」が耳の形に似ていることから「耳の日」とされています。今月の保健目標は「自分の生活を反省しよう」です。この機会に、普段の耳のケアについて振り返ってみませんか？

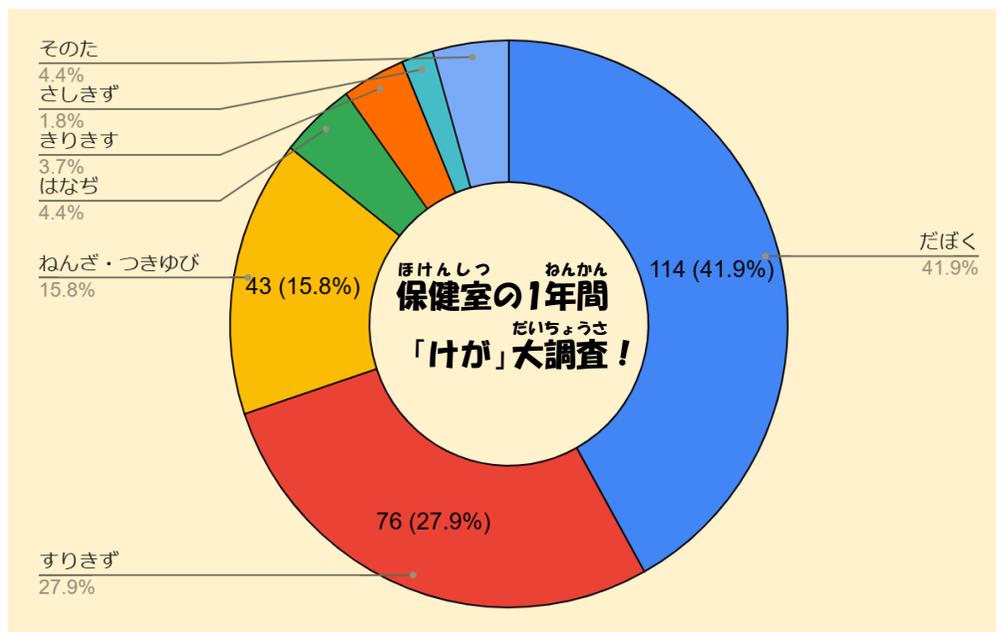
例えば、イヤホンやヘッドホンの音を大きくしすぎていませんか？大きな音を聞くと、耳は少しずつ疲れてしまいます。また、耳掃除をやりすぎていないでしょうか。耳には自然に汚れを外に押し出す力があるため、掃除は入り口を優しくぬぐうだけで十分です。耳は、友達の声を聞くだけでなく、周りの危険に気づくための大切な役割を持っています。この1年の生活を反省し、耳を大切にすることを身につけましょう。もし耳が痛い、聞こえにくいと感じる時は、早めに耳鼻科を受診してくださいね。

### 今月の保健目標

### 自分の生活を反省しよう

今年度、けがで保健室に来室した人は278人でした。一番多かったのは「だぼく（114件）」、次に「すりきず（76件）」でした（2月20日現在）。これらはろうかをはしったり、不注意で転んだりしたときに多く起きています。

3月は1年のしめくりです。大きなけがなく、笑顔で次の学年に進めるよう、落ち着いて過ごしましょう。自分の体を大切に、元気に春休みを迎えましょうね。



音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

- 音を大きくしすぎない
- 長時間続けて聞かない
- 適切な頻度で耳掃除
- 体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとぎとぎと



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

## 中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどからばい菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- 耳をいつも清潔にしておく。
- 「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- 鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。

