

少しあたたかくなった日ざし、木の芽もふくらみ、冷たさの和らいだ風。からだで春を感じることができる季節になりました。そして、なんとなく心がうきうき・ワクワクする気持ちになりませんか。それは、心が春を感じているからです。

春はみなさんの心とからだの中にもやってきています。

こんな時は、1年間のふり返しをして、けがのないように落ち着いて生活をしましょう。

### 耳の働きと病気を知ろう。

耳は音を聞くこと以外にも、からだのバランスをとる機能に関係するとても大切な器官です。

## やりすぎ注意！ 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 理想的な耳そうじの仕方

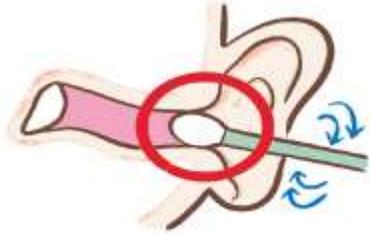
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



音を聞く…わたしたちは耳で音を聞き、まわりのようすを知り、話している相手が何を

言ったのか確認します。

(裏面に「耳の中 音の通り道をたどってみよう」があります)

●からだのバランスをとる…耳の中にある三半規管と前庭で、からだの「回転」や「かたむき」を感じとります。その信号が脳に伝わると、からだは倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスを取ります。



●耳の病気…小学生がかかりやすい病気があります。

#### 中耳炎…



細菌などで中耳に分泌液がたまった状態になります。発熱、耳痛などがします。かぜの時になりやすいようです。

#### 外耳道炎…



外耳道に炎症や湿疹ができジクジクしたり、痛かったりします。水泳や耳そうじが原因になることもあります。髪の毛を洗う時などもなるべく耳に水が入らないように注意しましょう。

#### 耳垢栓塞…



耳あかが、たまり耳をふさいだ状態です。そのために耳の聞こえが悪くなります。耳そうじで耳あかを奥に押し込んでしまうことがあります。耳そうじは入り口を軽くふく程度にしておきましょう。



おうちの方へ \*ヘッドホン難聴に注意！！

ヘッドホンで音楽を聴いていると、雑音性の難聴である『ヘッドホン難聴』になるおそれがあります。電車の中や人ごみでは、ついヘッドホンの音量を上げてしまいがちです。ヘッドホンで音楽を聴く場合は、適正な音量で聞くことが大切です。



# 耳の中 音の通り道を たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。  
 どうして音が聞こえるのかな？  
 音のオトンと一緒に耳の中を探検して、  
 その秘密を見てみよう。

## 1 耳介

音は空気のふるえ。  
 このふるえを集めているよ。



音って  
 空気だったんだ



鼓膜って  
 こんなところにあるんだね

## 3 鼓膜

空気のふるえを  
 耳小骨に伝えるんだ。



## 2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを  
 伝えるよ。

## 4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きく  
 するよ。

## 5 蝸牛

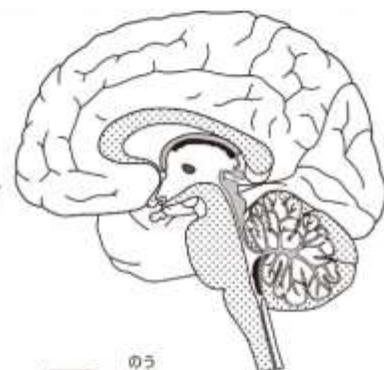
中にある液体をふるわせて、  
 電気の信号に変えるよ。



カタツムリ  
 みたい！

## 6 脳

電気の信号を受け取って  
 「音」が聞こえたと感じるよ。



約束を守って

## 耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、  
 聞こえにくくなることもあります。これ  
 らの約束を意識しましょう。

音は迷路みたいな耳の中を  
 通ってようやく聞こえているんだね。  
 音を聞くために大切な耳に優しくしてね。



みみ ear

# 耳がイヤなこと、していないかな？

みみ 耳そうじを  
たくさんする



イヤ～

はな おも 鼻を思いっきり  
かむ



イヤ～

イヤホンで、大きな音を  
長い時間聴く



イヤ～

みみ 耳がイヤがることを  
しないように、  
まいにち せいかつ なが  
毎日の生活の中で  
いしき  
意識してくださいね

こんなときは

耳鼻科へ

- みみ いた ●耳が痛い
- き ●聞こえづらい
- みみ かん ●耳がつまった感じがする
- みみ な ●耳鳴りがする
- みみ で ●耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、  
はや じゆしん  
早めに受診しましょう。



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



