

# ほけんだより

3月号

一宮市立北方小学校 保健室 R8. 3. 2

少しあたたかくなった日差し、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。

耳は音を聞くことに加え、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

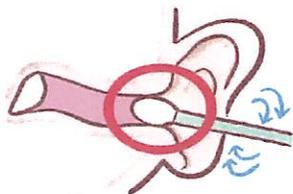
耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

### 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、話している相手は何を言ったのかを確認します。

(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、からだがかたむけたりしないように、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てジクジクしたり、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、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。

あなたの耳は大丈夫？



# 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。

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。

## 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。

## 6 脳

電気の信号を受け取って  
 「音」が聞こえたと感じるよ。

## 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。

カタツムリ  
 みたい！

音って  
 空気だったんだ

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。

### 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。