

ほけんだより3月

大阪市立柴島中学校 保健室
令和7年3月3日 No.15

「三寒四温^{さんかんしおん}」という言葉聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が3日くらい続いたら、そのあと4日ほど暖かくなるという寒暖のリズムを指す言葉です。もともと、中国の東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では春に向かって気温がだんだんと暖かくなるという意味にも用いられています。寒くなったり暖かくなったりを繰り返す時期ですから、カーディガンなどの脱ぎ着しやすい衣服で体温調節をすることが大切です。不安定な気温の時期ですが、元気に乗り切りましょう！



必ずする？しなくていい？耳そうじ



日常生活の中で習慣としていた人も多い“耳そうじ”。しかし近年では医学的に耳そうじにはメリットよりも、むしろデメリットがあるという見解があります。一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会のHPでは「多少の耳垢^{じこう}であれば、無理に取る必要はまったくありません。（中略）どうしても耳垢が気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。」と啓発しています。自分で行う耳そうじでは、力を入れすぎたり、綿棒や耳かきを深くいれすぎてしまい、耳の中を傷つけてしまう、また耳垢を奥に押し込んでしまい固まって「耳垢栓塞^{じこうせんそく}」になるなどの危険があるようです。

一方、耳垢には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるとされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などでトラブルになる事例も起きているようです。

中学校で行う耳鼻科検診でも、「耳垢栓塞」で受診勧告を渡すことがあります、なかなか受診してくれない（受診勧告が返ってこない）ことが多いものです。耳そうじぐらいで行くのも…と、思っている人もいるかもしれませんが、一度、耳鼻咽喉科で現在の状態をみてもらったり、耳そうじについてのアドバイスを受けるのもよいかもしれませんね。

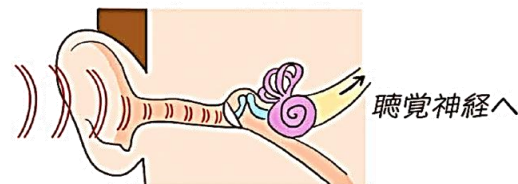


自分の声が違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段、話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…、そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

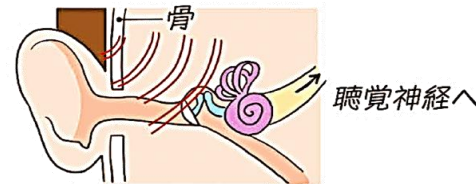
気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの

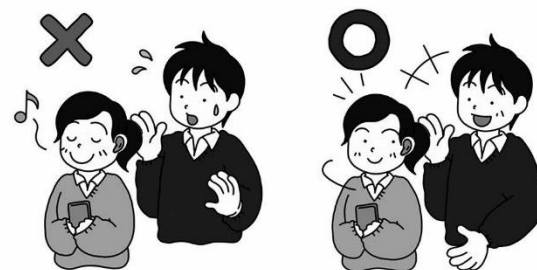


つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は「気導音」のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう