

だんだんと気温も高くなり、春の気配を感じるようになってきました。3月は別れの季節といわれるように、3年生のみなさんの卒業式も近づいてきました。3年生は新しい生活に向けて、1・2年生は進級に向けて、それぞれ期待や不安、色々な思いを抱いていると思います。4月からの新しい環境の中でも、チャレンジする気持ちを忘れずに過ごしてください。失敗しても試行錯誤しながら、自分自身の夢に向かって頑張ってもらいたいと思います。そのためには『健康』も大切であることを忘れないでください！

☆ 3月3日は耳の日 ☆

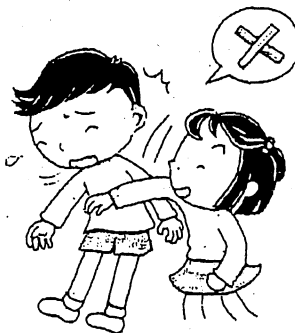
3月3日は耳の日でした。耳の病気は発見が遅いほど、重大な病気になってしまうことがあります。なにかおかしいな？違和感があるな？と感ずることがあればすぐに耳鼻科を受診するようにしましょう！

耳の日をきっかけに耳のことについて意識して生活してみるのもいいかもしれませんね。

気をつけてほしいこと



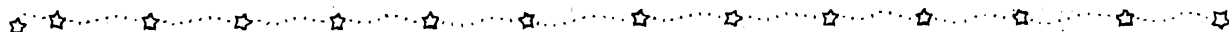
みみもと おお こえ だ
耳元で大きな声を出さない



みみ ちか かお
耳の近くや顔をたたかない



はな とき かたほう
鼻をかむ時は片方ずつかむ



そこに「耳垢」は
ありません。

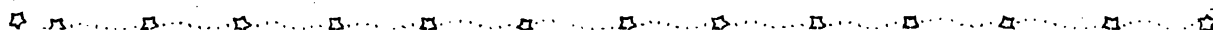
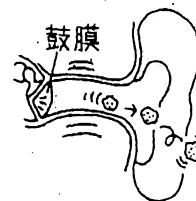


の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒に落ちるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



ヘッドホン・イヤホン難聴に気を付けて

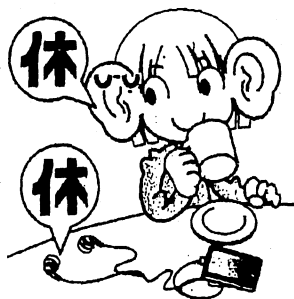
大音量の音楽等をヘッドホンやイヤホンで聴き続けることによって起こる難聴のことを『ヘッドホン・イヤホン難聴』と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷ついて壊れてしまうことが原因で起こります。「有毛細胞」は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えて脳に伝えます。「有毛細胞」が壊れてしまうと音が聞こえにくくなります。

ヘッドホン・イヤホン難聴は最初、会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくく、聞こえにくいと自覚する頃には症状が進んでしまっていることもあるので、注意しましょう。

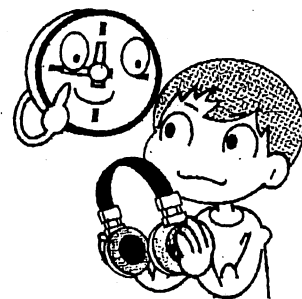
ヘッドホン・イヤホンを使用するときに気をつけること



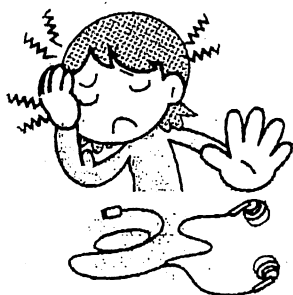
音量を上げすぎない



休憩をはさみながら使う



長時間使わない



体調が悪い時は使わない



耳に違和感があれば耳鼻科を受診する

◆ 体と心を整えて新しい学年を迎えよう ◆

受診・治療を済ませよう

気になるところがあるひとは受診して、

元気に新学年を迎えましょう！

持ち物の準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？

身の回りの整理をしよう

教科書やノートの整理をしましょう。

新学期に必要なものは分かりやすく置いておきましょう。

