



ほけんだより

令和 8 年 3 月
調布市立北ノ台小学校

知らなかった
耳の真実!

耳ってじつは…

3月3日は「耳の日」です。普段はあまり意識することが少ない耳ですが、不思議なことがたくさんあります。耳の不思議を見てみましょう。

Q.耳あかは何で
できているの？

耳あかは、耳の中の古くなった皮膚でできています。ですが、ただの「いらないもの」ではありません。耳の健康を守る役割もあります。

細菌を増やさない



耳の中
の皮膚
を守る

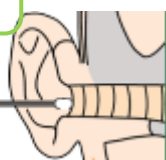
虫の侵入
を防ぐ

Q.耳あかは毎日と
ったほうがいいの？

耳あかは、自然に耳の入り口付近にたまるので、耳掃除は2～3週間に1回、見える範囲を軽くふきとる程度で大丈夫です。綿棒で耳あかを耳の奥に押し込まないようにしましょう。耳あかを奥に押し込んだり、ためすぎたりすると「耳垢栓塞」といって耳の穴が詰まる病気になります。

耳のくぼみもお風呂上りに水分をふきとっておきましょう

入口から1cmくらいのところまでふきとるようにしましょう



Q.体の中で一番小さい
骨は耳の中にある？

人の体の骨で最も小さい骨は、耳の中にあるあぶみ骨です。場所は耳の鼓膜の内側で、三つの小さな骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）でできている耳小骨の一つです



Q.耳の働きは音を聞くだけではないの？

耳には音を聞く以外にも、体のバランスをとる役割があります。たとえば、くるっと回ったり、ブランコで前後に揺れているときに、耳の中の耳石が動いて体の回転や傾きを感じ取って、バランスをとっています。



音量を上過ぎない



使わない日をつくる



長時間聞かない