

おやこ
親子で読もう！

ほけんだより



3月保健目標

☆1年間の健康生活をふり返ろう！

令和6年3月4日国領小学校保健室

耳のはたらき あなたの耳を大切に

【はたらき:その1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらき:その2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねいように手や足を動かします。

耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に
入口を優しくなぞるようにすればOK



たいせつな耳：こんなことはしないで！



たたか

ひっぱる



大きな音を出す

ものをおしこむ



みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



□ 耳鳴りがする



□ 聞こえが悪い



□ 耳が痛い



□ めまいがする

ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

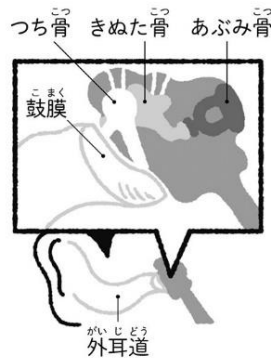
知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…。

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにはびっくりすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

こわれることがあります！

音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」ことになります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。



「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう