

ほけんだより 3月号

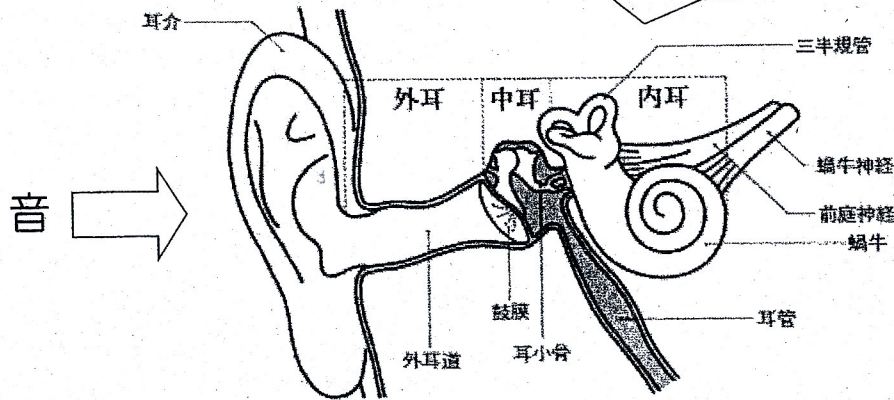
平成31年3月1日 流山市立常盤松中学校 保健室

みなさん、こんにちは。寒さが少し落ち着いてきましたね。3年生はもうすぐ卒業ですね、おめでとうございます。1、2年生は春休みまでもう少し、気を引き締めていきましょう。

～3月3日は耳の日～

3月3日は耳の日、みなさん知っていましたか？
今回は耳について考えてみたいと思います。

耳寄りとは？
好ましい話、いい話、得する話
みなさんにとって、ほけんだよりは
耳寄りな情報・・・？



上の図は耳の構造です。外耳から入った音は鼓膜を振動させます。この振動は中耳の耳小骨（ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨）へと伝えられます。その後内耳の蝸牛の中のリンパ液中を伝達し、音の受容器に伝えられます。

- 耳介：軟骨でできていて、集音作用、音の方向性に役立つ。耳たぶはその複雑な凸凹で微少な音の違いを拾い、共鳴させ、微少な音を外耳道に送り込む。
- 外耳道：成人で長さが3cmで、くの字型に曲がっている。音を共鳴させる働き。
- 鼓膜：空気の振動に敏感に反応して、振動する。
- 耳小骨：鼓室の中には、ツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨が関節で繋がっていて、鼓膜の振動を内耳へ伝達する装置になっている。
- 耳管：鼻の奥にある咽頭につながっている。中耳内の気圧の変化を調整。
- 内耳：蝸牛（音の感覚器）、三半規管（からだのバランスを保つ）と前庭（重力・遠心力・直線加速度・頭の位置などの外部からの刺激を感じ取る）からできている。

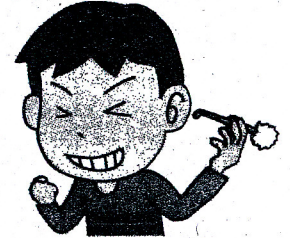
～耳掃除、どうしてる？～

耳掃除、気持ちよくて好きな人も多いのではないのでしょうか？耳には鼓膜の表面から耳の入り口に向かって常に細胞が動いていて、耳あかを押し出そうとする自浄作用が働いています。

1回の所要時間は2～3分、月1回もやれば十分だといわれています。

耳あかのタイプは2種類、あなたはどちらですか？

- ・かさかさタイプ（乾性耳垢）⇒日本人の6～7割
- ・ベタベタタイプ（湿性耳垢）⇒ 3～4割



～耳の病気～

- ①急性中耳炎：子どもの耳管は短く太いため、細菌が中耳に入り込んだり、鼻の奥に鼻水がたまり、炎症が起きやすい。風邪を引いていることが多い。症状として発熱、耳が痛い、耳だれ（中耳に溜まった膿が鼓膜を破って出てくる）等
- ②滲出性中耳炎：粘膜からしみ出した液が中耳にたまる病気。気づかないことも多い。症状として耳が聞こえづらい、耳が詰まった感じ 等
- ③耳垢塞栓：外耳道に耳あかが詰まってしまう状態。耳あかを押し込んでしまい、固まってしまうことが多い。（大人より耳の穴が小さく新陳代謝もよいので、耳あかが溜まりやすい）症状として、耳が聞こえづらい、耳が詰まった感じ 等

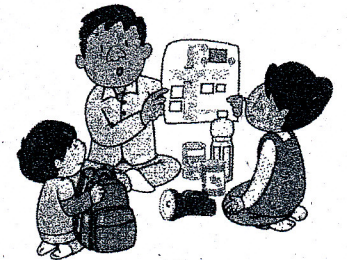
日本スポーツ振興センター災害共済給付の申請をしていない方はお早めに

災害発生から2年以内は申請可能ですが、今年度の申請は22日で締め切ります。申請書類の提出をまだしていない方はお早めにお問い合わせください。

～自分の命は自分で守ろう～

おうちのひとと災害について話していますか？

昨年10月、2年生対象に防災教育を行いました。事後のアンケート調査にて“家のひとと災害について話をしたことがありますか？”という問いに約22%が“いいえ”と回答しました。ご家庭内で災害時のルールは決まっていますか？日本は地震大国であり、近年東日本大震災や熊本地震など大きな地震が増えてきています。いつ発生するか分かりません。今一度災害時の集合場所の確認や災害用品の準備など、災害に対する備えをしましょう。



最終的にあなたを助けられるのはあなただけです。あなたのことはあなたが一番よく知っているはず。あなたの大切な身体です。あなたが一番に守ってあげてください。