

ほけんだよい

No.18

令和8年3月2日

大田小学校 保健室

文責：渡部 幸江

少しずつ暖かくなってきて、春の気配を感じられる季節になりました。今年度も今月で終わりです。みなさんは、この1年間を健康に過ごすことができましたか？

伊達市内では、まだインフルエンザ等の感染症が流行しているようです。今、元気なみなさんも、まだまだ油断しないで、健康に気をつけて過ごしていきましょう。



3月3日は耳の日です



「目・耳・口が不自由」という三重苦のヘレン・ケラーが生まれて初めてサリバン先生から教育を受けた日が3月3日。

また、電話の発明で有名なグラハム・ベルは耳の研究家でもあり、彼の生まれた日も3月3日とか。それに数字の3は、見方によれば耳の形ににています。また、3は「み」とも数えられますこんなことから3月3日は耳の日になりました。

人間の耳はどんな役割？

音を聞く



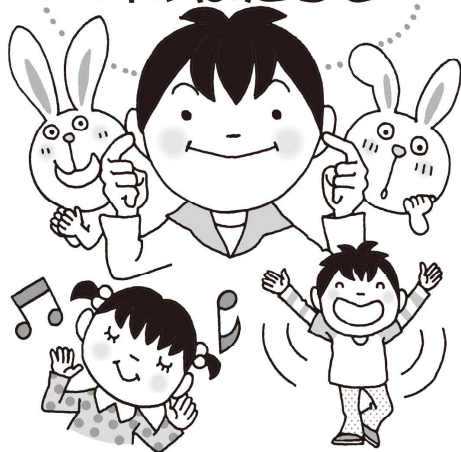
耳がラッパのような形をしているのは、音を集めるため。集めた音で鼓膜が震えて、その震えが耳小骨に伝わり、か牛の中にある水を揺らして、電気信号として脳に伝わります。これで初めて「聞こえた」ことになります。

からだのバランスを保つ

歩いたり走ったりはもちろん、朝、布団から起き上がるのも、耳の中の「三半規管」と「前庭」がバランスをとってくれているおかげ。



知ってる？ 耳のはたらき



耳を大切にしましょう

～こんなことに気をつけてね～



耳の近くをたたかない



耳元で大声を出さない



耳に異物を入れない



鼻をかむときは片方ずつ

テレビなどの音を
大きくしないと聞こえない

自分の声かと切れたり、
ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの
音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見がおそいほど重大な病気になってしまいうことも！「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが
聞きにくい

時々ふさがっている
感じがする

注意！ 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間（外耳）に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。