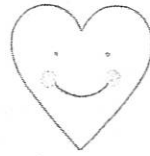


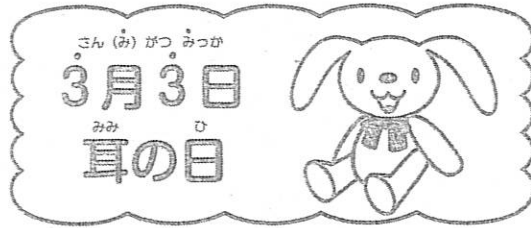
ほけんだより 3月

令和6年2月29日
台東区立忍岡中学校
校長 金栄大野
養護教諭 弘愛

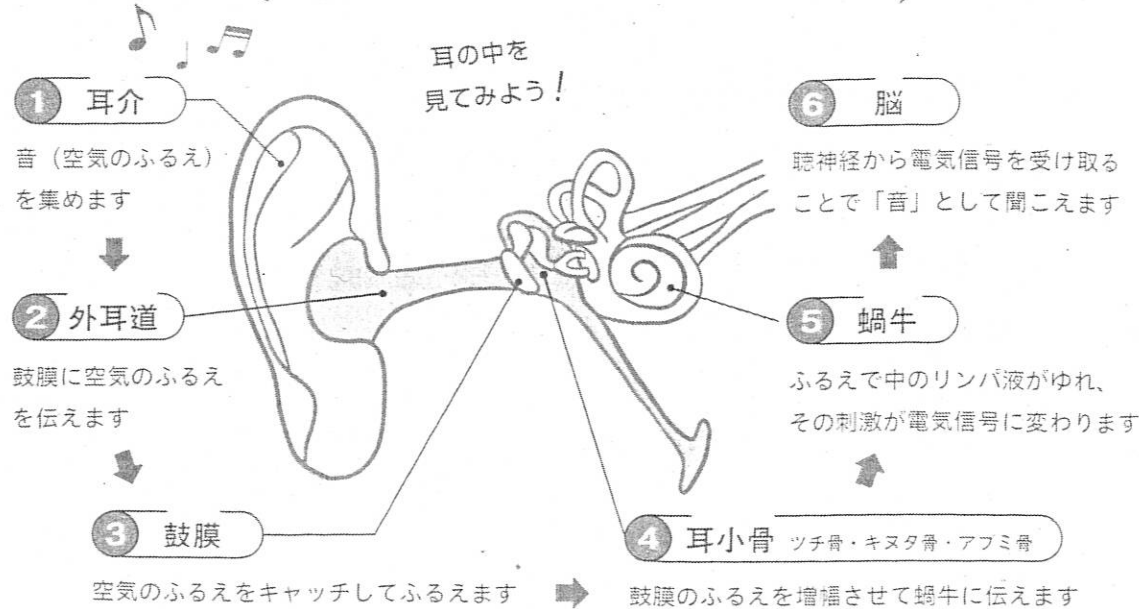
3月9日はサンキューの語呂合わせで「ありがとうの日」です。みなさんの1年間また中学校生活3年間、生活面、精神面、健康面等、様々な方に支えてもらったことでしょう。普段、当たり前だと思っけていても、改めてこの機会に、身近な家族や親しい人達に感謝の気持ち「ありがとう」を言葉で伝えてみましょう。恥ずかしければ、お手紙でもいいですね。



に
ありがとうを
つたえたい...



音が聞こえるしくみ



耳垢にも大事な役割がある！

耳そうじをしなくても耳垢は取れる？

綿棒などで、耳の中をぐりぐりすると、なんだか耳がさっぱりした気持ちに。耳垢が取れていたら余計にうれしくなってしまいますか。でも実は、耳そうじは必要ありません。

耳垢にも役割があります。それは、耳の中を守ること。耳の中の皮ふは薄いので、耳垢が覆うことで表面を守り、乾燥を防いでくれています。

さらに、たまった耳垢は、あくびなどの動きで自然と外に出てくるようになっているので基本的に耳そうじをする必要はありません。耳そうじをすると、逆に耳垢を耳の奥まで押し込んでしまったり、耳の中を傷つけてしまったりして、耳の病気の原因になります。

耳垢が気になる時は耳鼻科を受診して取ってもらうのが一番です。耳垢がたまりやすい人や、どうしても耳そうじをしたい人は、2～3週間に一度、耳の入口の辺りをやさしくふき取る程度にしましょう。

子どもでも聞こえにくくなる？

「耳」が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「耳に異常を感じたら 早めに耳鼻科を受診しましょう」

保健室

1年間の記録



来室者	ケガ	病気
486人	163人	323人