

# ほけんだより 3月

柏五中 保健室

少しずつ暖かくなってきましたね。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪の色（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（桃）」という意味があるそうです。美味しいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているのですね。

自分で振り返った健康の通知表の結果はどうでしたか？新学期は新たな気持ちで、1年間健康に過ごせるようにしていきましょう。

## 3月3日はみみの日です！



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

## こんな時は早めに耳鼻科で診察を

1. テレビの音を大きくしないと聞こえない
2. 会話を聞きなおすことが多い
3. 自分の声が途切れたり、響くような声に聞こえる
4. 「キーン」「ジーン」などの音が常になっている。
5. 高い音や低い音だけが聞きにくい
6. 時々ふさがっている感じがする

## 耳の豆知識

耳の後ろで手のひらを広げるのは…

多くの空気の振動を耳介に集められるので、音をよく聞くことができます。



蝸牛は…

カタツムリとも読みます。形が似ているので、この名前がつけました。



耳小骨は…

体の中で一番小さい骨です。

**あなたの耳、疲れていませんか？**

- 携帯音楽プレーヤーを愛用している。
  - 音楽はボリュームを上げて聞くのが好き。
  - 聞きまちがいが多い。
  - 聞こえにくいことがある。
  - 耳がふさがっている感じ。
  - キーン、ピーと耳鳴りがする。
- 時には、静かな環境で耳をゆっくり休ませて。



**耳あかの正体は…**

外耳道をおおう皮膚がはがれたものや、皮脂腺から出る液体やほこりがたまったもの。



耳あかは、自然に外に押し出されて、耳の入り口近くにたまります。耳そうじをしすぎると、皮膚が傷ついてかゆみの原因になるので、気をつけましょう。

クイズ

**耳の中にあるのは、次のうち、どれ？**

- ①パズル
- ②迷路
- ③落とし穴



入り組んでいて、迷いそう。

**耳にある、からだの中でいちばん小さな骨3つの名前は？**

- ①ツチ骨・クサ骨・ハナ骨
- ②トチ骨・ブナ骨・クヌギ骨
- ③ツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨



道具の名前がついています。

こたえ② 耳の奥にある内耳は、音の信号を脳に伝えるため、迷路と呼ばれる複雑な構造で、英語でlabyrinth (迷路) とも呼ばれます。

こたえ③ ツチはものを打つ道具、キヌタは布などを打つ、アブミは乗馬のとき、足を乗せる馬具のこと。それと似た形から、名づけられました。とても小さな骨で、長さは数ミリしかありません。



**ありがとう**

～感謝の気持ちを伝えよう～



令和3年度が終わろうとしています。いろいろあったけど、

- ★無事に1年が終わることに、感謝
- ★自分を支えてくれた家族や仲間たちに、感謝
- ★時には厳しいことも言われたけど、先生や先輩たちに、感謝
- ★そして一生懸命がんばった自分に、感謝
- ★「がんばれなかったよ」という人も、来年度への課題が見つかったことに感謝
- ★何より、生きていることに、感謝



3年生の皆さん 卒業おめでとうございます！ 元気に頑張ってくださいね。

