

ほけんだより



令和4年3月1日（火）

兼次小学校保健室

No.14

3月の保健目標

けんこうせいいかつ
健康生活の
はんせい
反省しよう



早いもので3月になりました。学年のまとめの月ですね。みなさんにとってこの一年は、どんな成長がみられたでしょうか。一年の振り返りを行い、次の学年の進級につなげていきたいですね。保健室でも、健康生活を振り返り、自分自身の心と体の調子はどうだったか確認してほしいと思います。学校生活も残り約3週間です。体調を整え元気に笑顔で過ごしていきましょう！

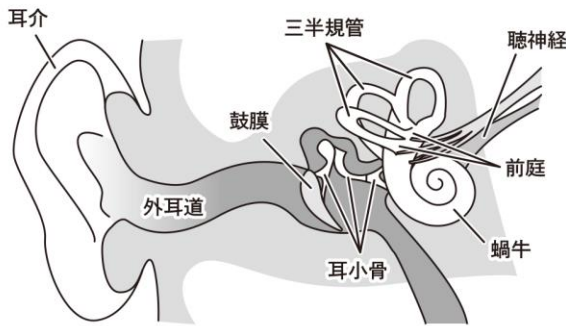
3月3日はひな祭りですが、3月3日にはもう一つ記念日があります。3という字が耳の形に似ていることから「耳の日」と定められています。今回のほけんだよりでは、耳にちなんだ特集を行います。



耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わり、耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



そこに「耳垢」は
ありません

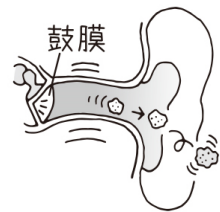


耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。



✦もしかして耳の病気？✦

こんなときは
耳鼻科受診を



- ✓耳がかゆい
- ✓耳が痛い
- ✓耳からうみや汁が出る
- ✓耳からイヤなおいがする



