

ほけんだより 3月

令和5年3月15日 海部小学校

春らしさを感じる日が増えてきました。6年生は卒業まであと少し、在校生もその学年のしめくくりの月です。今年1年をふりかえりましょう。安全で健康な学校生活を送れたでしょうか？

よくある 耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていけばとくに問題にはなりません。たくさんたまってきたら、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになります。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

自分の声が違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた。喧嘩しても仲直りできた