



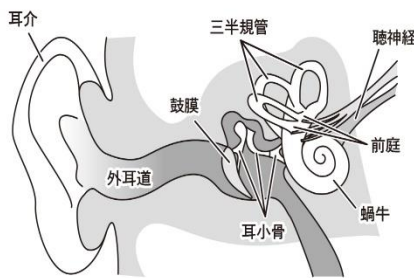
たくさん我慢をした今年度も残すところあと1ヶ月。みなさん、本当によく頑張りました。3年生は自分たちで感染症対策の計画を考え、修学旅行でしっかりと実行してくれました。1・2年生も毎日の学校生活で手洗い・手指消毒を徹底したり、ポスター作りをしてくれたり、全員が協力し合い、1年間を過ごしました。我慢ばかりの1年でしたが、みなさんが感染症対策をしっかりとし、自分たちでも考えて行動してくれている姿を見て、先生にとっては嬉しい1年でもありました。みなさんも、自分自身に“はなまる”をあげてくださいね。

## 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ます。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。

こんな時は

## 耳の病院へ

### 耳がかゆい

#### ・外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくったり痛くなったりします。

### 聞こえが悪い

#### ・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳だれがでる

#### ・外耳道炎 ・急性中耳炎 ・慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳が痛い

#### ・外耳道炎 ・急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起します。耳が痛くなります。

### 耳がつまる感じ

#### ・急性中耳炎 ・滲出性中耳炎 ・低音障害型の難聴 ・耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。



実は耳あかにもこんな役目があります

- ・弱酸性で殺菌効果がある
- ・敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- ・苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは  
**NG!**



耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

### 耳そうじの正しいやり方は

◎ 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる

✕ 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう

✕ 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

# 春休みの約束ごと

## ①夜更かしをせず、早く寝る



スマホやゲームなどは時間のルールを決めましょう。夜型の生活にならないように、早めの就寝を心がけてくださいね。

## ②3食しっかり食べる



特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので、早寝早起きをして、しっかり食べるようにしましょう。

## ③適度な運動をする



部活動以外でも、30分程度家の周りを散歩してみたり、ランニングをしてみたり、体を動かしておくことで春休みの生活にもハリが出てきますよ^^

### 睡眠の質を上げるために…

- 朝日を浴びる
- 夜のカフェイン摂取を控える
- 最低でも寝る1時間前はスマホやタブレットをいじらない

ありがとうの気持ちを



3月9日はいよいよ卒業式ですね。そして、この日は「サンキューの日」でもあります。在校生から卒業生へ、卒業生から在校生へ、卒業生から保護者の方へ、在校生もおうちへ帰って保護者の方へ、「ありがとう」とたくさん伝えられる1日にしてほしいと思います。何かをしてもらって当たり前だと思わず、「ありがとうの気持ち」を大切にしてくださいね^^



ほっと一息 まちがいさがし  
答えは保健室前掲示板で確認してね♪

