

# ほけんだより

愛媛県立松山北高等学校 令和6年3月

花粉症にはとても辛い季節であり、風邪やインフルエンザもまだまだ心配です。

1年の締めくくりを健康に過ごすためにも、規則正しい生活や手洗い・うがいなどの感染予防を続けていきましょう!

<2年3組保健委員>

## 耳がイヤなこと、していないかな?

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

耳そじをたくさんする



鼻を思いっきりかむ



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く



こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ? 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。



どうしてイヤなの?

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そじは2~3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



どうしてイヤなの?

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、バイ菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



どうしてイヤなの?

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも○。



## 動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの?

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声?」とびっくりしたことはありませんか? 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



① 空気から伝わる

声がかみから出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

片付けて  
新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



**耳** 耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれませんが。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中(外耳道という細い道)が傷つかないようにする
- 耳の中でバイ菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする

耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳せうじをするときも、無理に全部とらなくても大丈夫ですよ。



保健室より

学年末に「保健調査票」を返却しますので、新学年の欄に記入をお願いします。緊急連絡先に変更がある場合は、必ず新しい連絡先を記入してください。

【提出日】4月8日(月)

新担任まで

実は耳を守るイヤツ