

今年度締めくくりの月、3月に入りました。6年生にとってはあと13日、1年生から5年生にとっては14日で今年度が修了します。

この一年間で、学習や運動、友達や学級・学年のみんなとの関係づくりなどたくさんのことを積み上げてきましたね！自分が取り組んできたことを振り返りながら、一日一日を大切に過ごしていきたいですね♪



“耳にやさしい生活” をしていますか？



耳の中 音の通り道を たどってみよう

1 耳介

音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。



2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

3 鼓膜

空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。

4 耳小骨

鼓膜のふるえを大きくするよ。

5 蝸牛

中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。

6 脳

電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

音は迷路みたいな耳の中を歩いてようやく聞こえているんだね。
音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

どうして耳鼻咽喉科??



健康診断では耳鼻咽喉科の先生が検診をしてくれます。先生の専門は「耳」「鼻」「のど」と3つもあります。どうして耳だけが専門、鼻だけが専門ではないのでしょうか。それは、耳・鼻・のどが奥でつながっているから。鼻と耳は耳管でつながっています。鼻と口から続く通り道は、その奥の「咽頭」という

ところで一つに交わります。たとえば、耳に症状があっても、耳ではなく鼻やのどからバイキンが入ってきていることもあるのです。鼻水をすすると耳やのどへバイキンが入りこんで病気を引き起こすことも。それぞれが関係しあっているのです。耳・鼻・のどすべてを診てくれるんですね。



こんな症状がある時は、耳鼻咽喉科へ受診を！

季節の変わり目で、鼻症状（鼻水・鼻づまり）が始め、さらに耳の痛み、喉の痛み、頭（前頭部）が重い…などの症状を訴え保健室に来る子が増えています。中には、症状が続き十分な睡眠がとれず寝不足状態な子、授業を受けているうちに、頭が重くなってボーっとすると集中できない子など体調面に影響が出ています。「季節の変わり目は、毎回、こんな症状がでるから。」と放っておかず、早めに相談や受診をしましょう。

耳そうじのやりすぎに注意を！

耳あかには…

◆殺菌効果、音の通り道の保護、虫やホコリの侵入を防ぐ役割があります。耳そうじのやりすぎは、耳の炎症や病気につながることもあります。

耳そうじは…

◆月に1~2回で十分といわれています。耳そうじの方法は、耳の入り口から1cmくらいのところまでを、ガーゼなどで軽くふき取るだけにしましょう。綿棒や耳かきで耳そうじをすると、耳あかを奥に押しこんでしまい逆効果です。耳あかは、自然に外に出るようになっているそうですよ！

約束を守って 耳に優しい生活をしよう

- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつ
- 耳の近くをたたかない
- 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。