

ほけんだより

不動岡小学校
2023. 3. 1

きびしい寒さがゆるんで、日ごとに暖かさが増してきました。気温の低い日、高い日をくり返しなが、少しずつ暖かくなっていきます。天気の良い日は、元気に外で遊んでみましょう。気持ちよい汗をかいて、おいしいご飯を食べて、お風呂に入ってキレイになって、スッキリ早寝、バッチリ早起きで、新年度に向けて健康に過ごすための体の準備を始めましょう。



3月3日は、耳の日です



～海外の耳かき事情～

外国からの観光客が日本の文化を見てビックリなんてことがよくあるそうです。その中でも「耳そうじ」は例外ではありません。日本人のようにひんぱんに、しかも細い棒のような耳かきを使って、そうじをするなんて危なくて考えられないという考えもあるようです。この習慣は、日本人には、カサカサの耳あかの人が多いからだという説があり、海外では、綿棒を使うことが多いようです。



耳そうじの時に、耳かきが耳の奥に入り、鼓膜を傷つけてしまう場合があります。耳そうじをするときは、まわりに人がいないことを確認してから行ってください。

耳あかは、自然に出るようになっていきます。そのため耳そうじは、頻繁に行う必要はありません。どうしても気になる場合は、1ヶ月に1回程度にしてください。



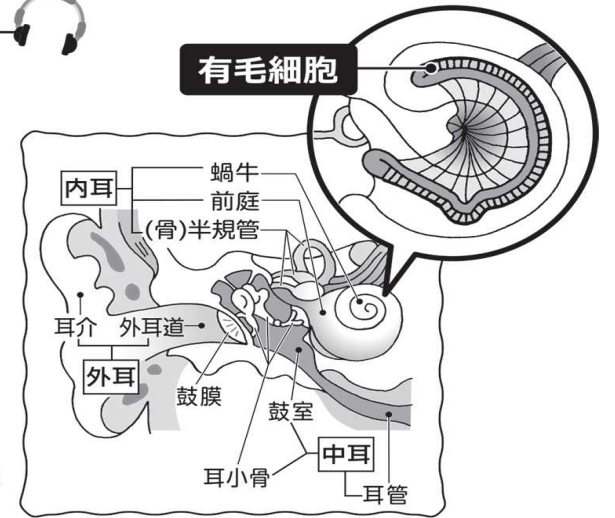
耳鼻科で耳あかを取ってもらうこともできます。

音で耳が傷つくヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴って？



携帯音楽プレーヤーのボリュームの上げ過ぎや、ロックコンサートなどの大音量などが原因で、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、聞こえが悪くなります。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。



ヘッドホン・イヤホンで難聴になりやすいのはどうして？

それは…

音の大きさ

× 聞く時間

× 音圧

音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないまでも、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



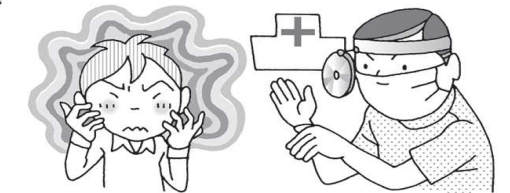
聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません。ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！