



小野特別支援学校
ほけんしつ
2024.3.1

もうすぐ春がやってきます。お花見に欠かせない三色団子は「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。美味しいだけでなく、四季を感じられるようなメッセージが込められているんですね。

進級・卒業まであと少し。これまでお世話になった家族や先生、友だちに。そして、みんなですごした教室に「ありがとう」の気持ちを忘れず、一日一日を大切にすごしてくださいね。

みみ 耳の Yes? No? クイズ

突然耳が聞こえなくなることがある？



突発性難聴という、突然片方の耳の聞こえが悪くなってしまう病気があります。全く聞こえなくなる人もいれば、高い音だけが聞こえなくなる人など、聞こえにくさは人によってさまざまです。

聞こえにくさに加えて、耳鳴りや耳が詰まった感じ、めまいなど同時に起こる人もいます。

発症後すぐに治療を受ければよくなる可能性が高いです。聞こえ方がおかしいと思ったらすぐに病院へ行きましょう。

原因はまだ特定されていませんが、ストレスや睡眠不足などがあると起こりやすいことが分かっています。規則正しい生活を心がけましょう。

正解は Yes!

ビュービュー吹く風の音。ブルンブルンと走る車の音。いろいろな音が聞こえてくることに慣れて、普段はあまり耳について考えることはないと思います。3月3日は「耳の日」です。この機会にいつまでも健康な耳でいるための知識を増やしましょう。

乗り物酔いに耳が関係している？



耳には体のバランスを調整する三半規管と重力や揺れを感知する耳石器があります。この二つの器官からの情報と、耳から入ってくる情報とのズレが原因で、乗り物酔いが起こります。

乗り物酔いの予防方法

- 前日はしっかり寝る
- 空腹・満腹を避ける
- ゆったりした服装にする
- ミントガムをかむ、または氷を食べる
- タバコや油のおいさを避ける

また、体をさまざまな動きに慣れさせることで、乗り物酔いを軽減することができます。日頃から、ブランコや鉄棒、ダンスやマット運動などで、逆さになったり回転したりといった運動をして、体や頭を動かしましょう。

正解は Yes!

イヤホンを使えば難聴にならない？



隣の人にも漏れ聞こえるような大音量で長時間聞き続けると「イヤホン（ヘッドホン）難聴」になってしまうことがあります。

イヤホン難聴はゆっくりと進行して、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくので、発症に気づきにくいので注意が必要です。ひどくなると聴力の回復が難しいので、違和感があたらすぐに病院に行きましょう。

正解は No!

耳を守るためにできること

- 音量を小さめにする
- こまめに休憩をする
- 使用時間を1日1時間未満にする
- 周囲の音を低減する「ノイズキャンセリング機能」があるものを使う

耳そうじをしなくても耳垢はとれる？



綿棒などで耳の中をぐりぐりすると、なんだか耳がさっぱりした気持ちに…でも実は耳そうじは必要ありません。耳垢にも役割があります。それは耳の中を守ること。耳の中の皮膚は薄いので、耳垢が覆うことで表面を守り、乾燥を防いでくれています。

さらに、たまった耳垢は、あくびなどの動きで自然と外に出てくるようになっているので基本的に耳そうじをする必要はありません。耳そうじをすると、逆に耳垢を耳の奥まで押し込んでしまったり、耳の中を傷つけてしまったりして、耳の病気の原因になります。

耳垢がたまりやすい人や、どうしても耳そうじをしたい人は、2~3週間に一度、耳の入り口のあたりを優しくふき取る程度にしましょう。

正解は Yes!

