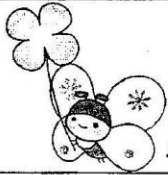


# ほけんだより



貝塚市立  
東山小学校  
\*保健室\*  
NO.25  
平成24年3月8日

だんだんと曇さも和らいで、曇らしい日が少しづつやってきました。菜園からは卒業式の練習もはじまり、今年度もあと少しになってきました。

3月はしめくくりの月です。梨月、新しい1年のスタートを上手くきれるように、この1年でできたこと、できなかったことを、自分なりにふりかえってみましょう♪



みんなとおはなしができたり、友だちや先生の声がかきこえたりするのは、みんなの耳がきちんとはたらいているからです。いつも自分の体にあって当たり前だと思っていませんか？  
この耳の日をきっかけに、自分の耳もまわりにいる人たちの耳のことも大切にあげましょう。

## みんなのしらない?!



★たくさんのはたらきがある耳。だからこそ…★

### みみを大切にしよう!

たたかない  
定期的(ていじきてき)にそうじをする  
耳元(みみもと)で大声(おほこゑ)を出さない  
鼻をかむときは片方(ひとへ)ずつかむ

## 保護者のみなさまへ

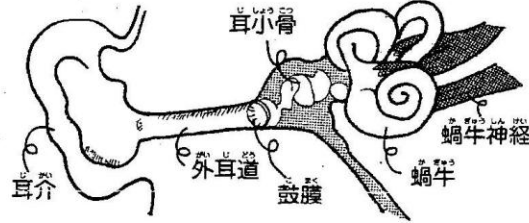
### 学校でのケガで受診... 医療費の申請はお済みですか?

申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように...

(日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です)

### 大病気の治療がすんでいない人は、ぜひ受診を\*

(学期に行、た定期(健康診断)の結果、医療機関への受診が必要の人に、受診のおしらせをおおたししています。学校での検査は、スクリーニングですので、(何もない場合もありますが、今年度中に、受診よろしくお願ひします。)



**耳が聞こえるしくみ**  
音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動はツチ骨・キヌタ骨・アブミ骨(耳小骨)を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。

- ◆耳で体のバランスをとっている  
耳の奥にある「三半規管」というところが、体の傾きを感じとり、人はバランスをとることができます。
- ◆トンネルの「ツーン」を直す方法  
列車がトンネルに入ったとき、耳がツーンとしたことがありますか？ 直すには、つばを飲み込んだり、口を大きく開けると、ききめがあります。
- ◆耳かきはほどほどに  
耳かきは気持ちいいですが、やりすぎはよくありません。耳あかがたまったら、綿ぼうにベビーオイルを1滴たらして、軽くふくぐらいがおすすです。



## よくある耳の病気・異常

★みみがいたいときや、きこえにくいときは、おうちの人か先生にいいましょう!

### 耳こうせんそく

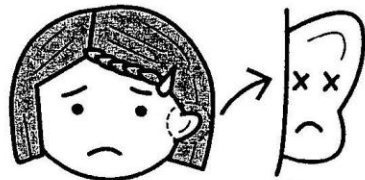
耳こう(耳あか)がたまった状態のことです。たくさんたまって、かたまったりすると耳かきではとれなくなる場合があります。

### 中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。カゼがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがった

### 聞こえづらい(難聴)

最近では、ヘッドフォンを長時間、大きな音で使うことによる「ヘッドフォン難聴」が増えています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる場合があります。



ような感じになったりします。