

# ほけんだより 3月

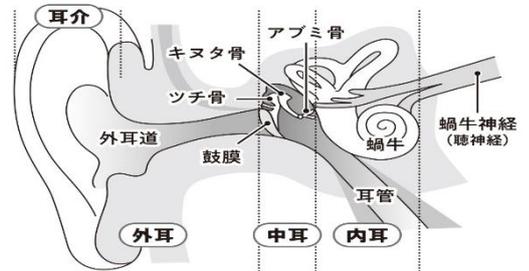
天草中学校ほけんだより第30号

令和3年3月3日(水)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵



今日は耳の日です。日本では「33＝みみ」だから耳の日ですが、3が耳の形に似ているため、WHOが決めた【国際耳の日】でもあるそうです。また、3月3日は電話の発明で有名なグラハム・ベルさんの誕生日です。目と耳に障害のある女の子ヘレンケラーさんと、家庭教師アン・サリバンさんが出会ったのも3月3日だそうです。今日は耳にゆかりのある日ですね。



## ヘッドホン難聴にご注意！

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンを長時間、大音量で聴くことで起こる難聴です。この難聴には、少しずつ聴こえにくくなり、気づかぬうちに進行し、症状に気が付いたときには重症化しているという特徴があります。現在はゲームの時にヘッドホンを使う人も多いと思います。音量と使用時間に注意しましょう。



### 【予防のためにできること】

- ◎つけたまま会話ができる音量にする
- ◎体調が悪いときには使用しない
- ◎耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ◎使用時間を1日1時間以内にする

## ヘッドホンイヤホン難聴 危険度チェック

### A こんな使い方 していませんか?

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている

### B こんな症状 ありませんか?

- 右耳と左耳で聞こえが違ふと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

#### ▲ だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

① 大きな音で聞かない

② たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない

③ 体調が悪いときは聞かない

の3つを守りましょう。

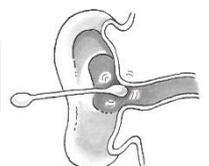
#### ▲▲ にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

### ☆☆☆耳かきの話☆☆☆

耳かきはどれくらいの頻度でしますか? 耳あかは毎日掃除をしなくても、皮膚や耳毛のゆっくりとしたベルトコンベヤーのような流れによって自然に耳の外に排せつされます。よって、耳かきは月に2回程度で十分です。

入り口を優しく



裏もあきます

# いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

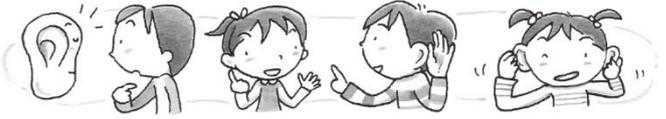
体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…耳癒王

3月3日は「耳の日」。  
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。



日…耳癒王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…耳癒王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…耳癒王

## こんな時は

# 耳の病院へ

### 耳がかゆい

• 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

### 聞こえが悪い

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎  
• 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳だれがでる

• 外耳道炎 • 急性中耳炎  
• 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳が痛い

• 外耳道炎 • 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

### 耳がつまる感じ

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎  
• 低音障害型の難聴 • 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

