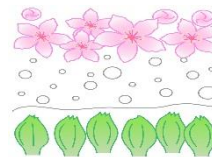


ほけんだより

2024. 3. 1 No. 13

岐阜市立黒野小学校 保健室



原 けんちくひょう
3月の保健目標

「1年間の健康生活を振り返ろう。」

日差しがポカポカ、温かくなってきました。春ですね。



3月3日は、ひな祭り。

また、

3月3日は耳の日です



耳を大切にしよう。

子どもでも聞こえにくくなる?

「耳」が聞こえにくくなるのは【お年寄り】と思われている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

こんなときは

耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳が詰まった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

耳がイヤなこと、していないかな？



耳そうじをたくさんする

イヤ～



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻を思いっきりかむ

イヤ～



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。



イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

イヤ～



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。



耳が嫌がることをしないように、毎日の生活の中で意識してださいね。