



11月15年度の終わりが見えってきました。1年間保健室から、みなさんが辛い状況から回復していく姿を何度も見てきました。様々な経験を通して、とこも成長しましたね。これからがまた楽しみです。新年度は感染症への対応が変わっていくかもしれません。自分や周りの人と大切に付き合っていく気持ちを持ち続けながら、楽しみがふりながるといいですね。

## 必ずする? しなくていい? 耳そうじ

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では医学的に、耳そうじにはデメリットよりもメリットがあるという見解があります。

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「多少の耳垢であれば無理に取る必要はありません。どうしても気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています(同学会HPより要約)。自分で行う耳そうじでは、カミを入れたり綿棒や耳かきを深く入れすぎると耳の中を傷めたり、耳垢をかきとぎて奥に押し込んでしまったりして「耳垢栓塞」になったりする危険があります。また、耳垢には耳の中を細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護したりするといった効果があるともされています。

基本的に耳垢は自然に排出されるようになっています。やりすぎないようにしましょう。

日本耳鼻咽喉科学会  
静岡県地方部会 学校保健委員会  
「耳のそうじは本当に必要なの?」

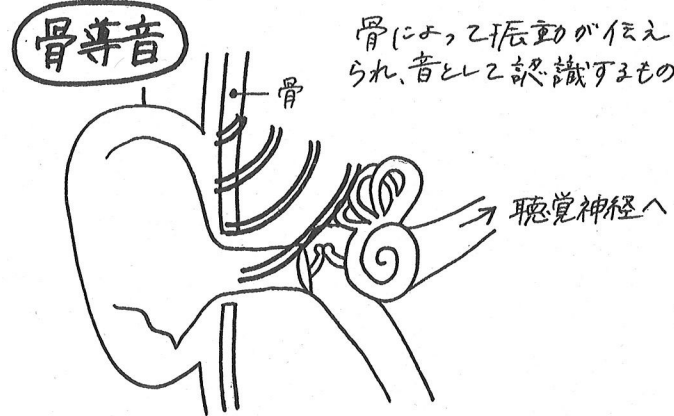
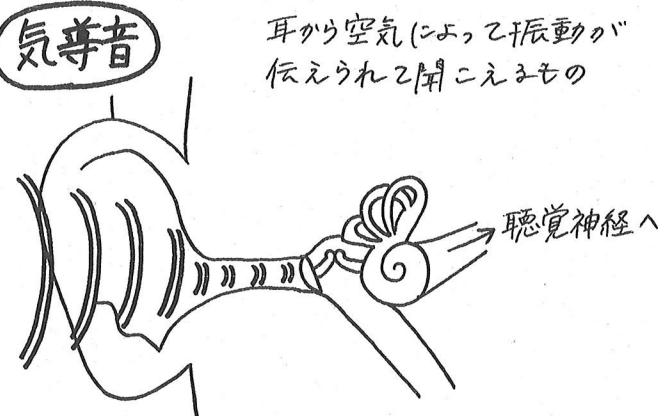


### 学校の健診で耳垢栓塞を指摘されたら...

耳垢栓塞を指摘された場合は、耳垢が詰まり、2つの鼓膜の状態を診ることができなくなる可能性があります。耳鼻咽喉科で耳垢を除去し、鼓膜に異常がないかを確認してもらうといいです。

## 自分の声が違って聞こえる!? 耳のフシギ

留守番電話などに録音して自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じ、ごまかす人からは「どちらも同じだよ」と言われる...そんな経験をしたことはありませんか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみ(は)に(は)に(は)に、同じ自分の声の(は)す(は)の(は)違(は)う(は)声(は)だ(は)か(は)の(は)よう(は)に(は)聞(は)こ(は)え(は)る(は)の(は)です。

## 予防しよう ヘッドホン・イヤホン難聴

音はどうやって聞こえるの?



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換し、脳に伝えます。この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時にはもう遅い進行していることも...。予防が何よりも大切なのです。

**Point 01** 長時間・大音量で使わないようにする

大音量で長時間、長時間きくと、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



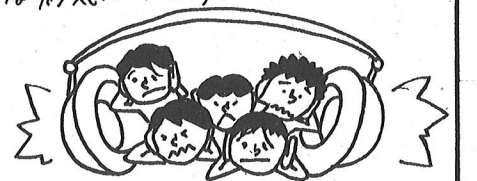
**Point 02** 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めたり、こまめに休ませましょう。



**Point 03** 身近な病気ごとを知ろう

スマホなどがよく使われるようになり、いまや世界中で1億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています。とこも身近な病気なので。



こんな症状(は)すぐ(は)病院(は)へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい

## 春休みには自分メンテナンス

身体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ち良くスタートしよう!



Step 1

### 受診・治療を済ませよう

視力や歯の異常など、気になることがある人は病院で診てもらいましょう!



3年生は  
マスカ  
便しよう!

準備OK!



Step 4

### リフレッシュする時間をつくろう

好きなこととしたり、休む(は)り(は)して、心の充電を♡

### 身の周りの整理をしよう

机や部屋を片付け、いろいろなものは思い切り処分! すっきり気持ちよく新学期を迎えられますよ。

### 服装や持ち物を見直そう

標準服の丈、袖の長さ等が短くなった人が目立ちます。体育着や靴も、サイズが合っているか確認し、春休み中に直しておきましょう。

Step 2

Step 3

Step 4