

# ほけんだより 3月

2024年3月12日 大田区立東蒲中学校保健室

残り約1ヶ月で今年度が終わります。3年生は卒業まで残りわずかとなりました。みなさんにとってこの1年間はどんな1年間でしたか？一日一日を大切に過ごしながら、健康面もしっかりと振り返り、来年度も元気いっばいに過ごしましょう。

## 耳のほたるき あなたの耳を大切に

### <はたらきその①音を聞く>

耳介で集めた音が「鼓膜」を震わせます。震えは「耳小骨」「蝸牛(かぎゅう)」を通り、その信号が神経を伝わって脳に届き、「聞こえた」とわかります。



### <はたらきその②バランスをとる>

耳の奥にある「三半規管」で体の回転を、「前庭」で体の向きを感じとっています。それらの信号を脳で受け、体が倒れないように手や足を動かしています。



### 耳を大切にするためには……

- 耳そうじは入り口近くを優しく
- 叩かない・引っばらない
- 鼻は片方ずつ静かに
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意



## 動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

**骨伝導** 脳

**空気伝導**

**① 空気から伝わる**  
声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

**② 骨から伝わる**  
声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には**①**の音だけが聞こえますが、自分には**①**と**②**の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。



# ご用心! ピアスのトラブル

## ○ピアス穴の細菌感染

ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷付けてしまい、その傷口から細菌に感染する。

## ○かぶれ（消毒液・金属アレルギー）

市販の消毒液、またはピアス（メッキも含む）の金属素材によってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみが出る。

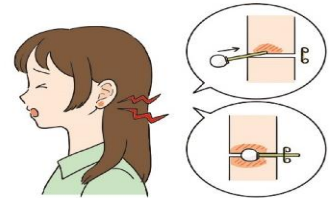
## ○ピアスの裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる（急性）、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れる（慢性）。

## ○ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

ファッションとして普及しているピアスですが、一部とはいえ身体に穴をあけることで、こうしたトラブルが起こり得ます。卒業後に開ける人もいるかもしれませんが、痛み・腫れ・かゆみなどの異常や気になることがある時は耳鼻科を受診しましょう。



## 冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーターとはそろそろお別れしたいところですが、この時期はまだ朝晩や日中でも真冬の寒さが急に戻ってくることがあります。できれば天気予報を毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調を崩さないためのポイントです。「寒くなるかも…」という時は、マフラーやカイロなどの比較のかさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。本格的な春まであと少し! 体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。



## 春休みの過ごし方

**は** 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



**る** ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



**や** やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!



**す** ストレスがたまっていませんか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



**み** 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

