

ほけんだより

# すこ 健やか

## 11号

令和5年3月15日

第五福田小学校 保健室

### もうすぐ新生活…「やりのこし」は？

卒業・進級、おめでとうございます。  
3月は年度・学年のしめくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。  
そこで、新生活が始まる前にあらためてふりかえって、この1年間で「やりのこしたこと」はありませんか？



たとえば、けんかをしてしまった友だちとのなかなおり。たとえば、むし歯などの病気やけが、からだの調子が悪いところのちりょう…。気になることをかかえたままでは、何となくモヤモヤしますね。  
4月に入ると、なにかといそがしくなるでしょう。スタートをきる前、できれば3月～春休みのうちにすませる、または解決するために少しでも動き出せるように、もうひとがんばりしてみましょう！

### よくある 耳の病気・異常



★**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。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません。たかさんたまってきたら、耳かきではとれなくなることがあります。

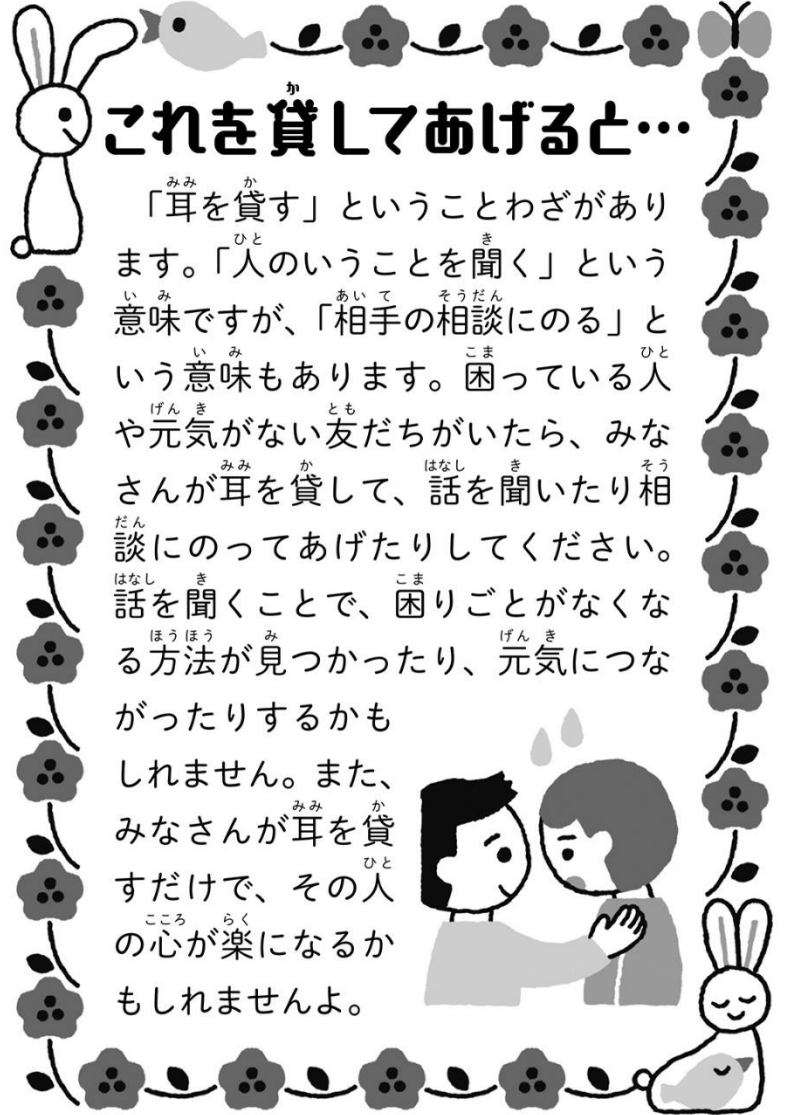
★**中耳炎**

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。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



★**聞こえづらい（難聴）**  
最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気で聞こえづらくなることもあります。

耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

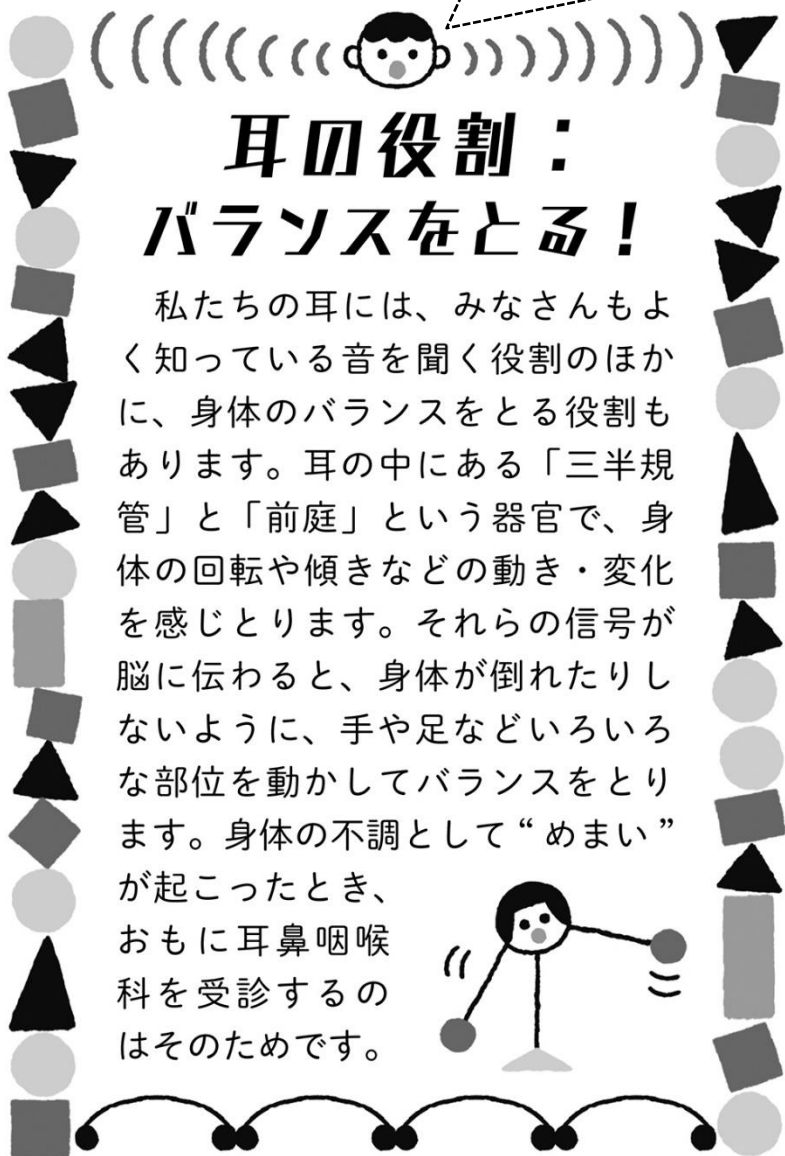


### これを貸してあげると…

「耳を貸す」ということわざがあります。「人のいうことを聞く」という意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気がない友だちがいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気にながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。



### 知っているかな？ 耳の役割！



### 耳の役割： バランスをとる！

私たちの耳には、みなさんもよく知っている音を聞く役割のほかに、身体のバランスをとる役割もあります。耳の中にある「三半規管」と「前庭」という器官で、身体の回転や傾きなどの動き・変化を感じとります。それらの信号が脳に伝わると、身体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部位を動かしてバランスをとります。身体の不調として“めまい”が起こったとき、おもに耳鼻咽喉科を受診するのはそのためです。

