ほけんだより 3月

２０２１．３．３
五島市立緑丘小学校
保健室：

おうちのひとといっしょによんでください。

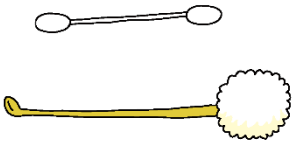
3月3日は耳の日

耳あかのヒミツ

耳あかには、じくじくとしめっているタイプと、カサカサにかわいているタイプの２種類あります。これは遺伝によるもので、日本人はカサカサタイプが多く（約８０％）、ヨーロッパやアメリカの人はじくじくタイプが圧倒的に多いそうです。

耳そうじをしよう！

耳あかをほうっておくと、耳の中で固まり、音が聞こえづらくなることがあるので、ときどき耳そうじをしましょう。しかし、そうじのやりすぎは注意が必要です。２～３週間に１回にしておきましょう。



大きな音量で聞くと・・・

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じとる細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。

自分の声？　だれかの声？

録音した自分の声がいつもとちがうように聞こえることがありませんか？　実は、音には「耳から空気の振動が伝えられて聞こえるもの（気導音）」と、「骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの（骨導音）」の２つがあります。声をそのまま聞くと、気導音と骨導音の２つとも聞こえますが、録音すると気導音のみになり、ちがうように聞こえるのです。

花粉症にもエチケットがあった？

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘まくについて、目のかゆみやくしゃみ、鼻みず、鼻づまりなどのアレルギー症状を起こします。かぜの症状と似ていますが、かぜは数日で治るのに対して、花粉症は、原因となる花粉が飛んでいる間は、症状が出続けます。花粉症は感染症ではないので、《せきエチケット》のようなものは必要ない・・・とは限りません。特に症状がない人たちに守ってほしいエチケットがあります。それは・・・

【室内に入る前に花粉をはらい落とす】

よく知られている花粉症対策の一つですが、もし花粉症でない人が登校して、何もせずに教室に入り、すぐ後ろの席の人がつらい花粉症だったら・・・？　「自分は花粉症ではないから気にしない」ではなく、思いやりをもった行動がとれるようになるといいですね。