

# ほけんだより

3月

令和5年3月1日(水) No.30

能登町立松波中学校保健室

<3月の保健目標>  
健康生活を振り返ろう

今年度もあっという間で、3年生はもうすぐ卒業式、1・2年生は進級となります。3月は、締めくくりの月です。この1年間でできしたこと、できなかったことを振り返り、4月に向けて準備を始めましょう。



## 1年間の健康生活をふり返ってみよう



□好き嫌いせずバランスのよい食事をした。



□早寝早起きを心がけ、質のよい睡眠がとれた。



□毎日、規則正しい生活リズムで過ごせた。



□積極的に運動し、適度に体を動かした。



□感染症やけがの予防を心がけて、実行できた。



□友達と仲良く生活し、充実した学校生活を送ることができた。

## ★3月3日は耳の日！★



気を付けて！耳の病気△



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で增幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識するのです。

**中耳炎**：鼓膜の内側の部分である中耳に起こる炎症です。耳の痛みや耳閉感がある場合には中耳炎である可能性があります。痛みを放っておくと難聴に繋がります。

**ヘッドホン難聴**：イヤホン等を使い大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。大きすぎる音量で聞かないこと、長時間連続して聞かずに定期的に耳を休ませることなどが大切です。

### 耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はありません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうして耳気に



なるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。