

ほけんだより No.11

令和8年3月5日
柏崎市立東中学校 保健室

少しずつ寒さが和らぎ、気持ちのよい晴れの日が増えてきました。季節の変わり目でもあるこの時期、体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。

◇ 耳の健康について考えてみよう ◇



3月3日は「耳の日」です。耳の役割といえば、「聞くこと」ですね。実は、私たちが普段『耳』と呼んでいる、外側に見えている部分だけが耳のすべてではありません。耳は音（空気の振動）をキャッチすると、耳の奥でさらに振動を大きくし、電気信号へと変換します。その信号が脳に伝わることで、私たちは音を認識することができます。

もう一つの大切な役割は、「体のバランスを保つこと」です。耳の奥では、体の傾きや回転、スピードの変化を感じ取り、その情報が脳へ伝えられています。そのおかげで、私たちは立ったり歩いたり、走ったりしても倒れずに、姿勢を保ちながら生活することができます。この働きが弱まると、ふらふらしたり、ひどいめまいを感じたりすることがあります。耳は音を聞くだけでなく、毎日の動きを支える大切な役割も担っているのです。

知っておきたい耳のトラブル

■ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）

長時間大きな音で音楽を聴き続けると、耳の奥にある細胞がダメージを受けます。このような習慣を続けてしまうと、何年もかけて少しずつ音が聞こえにくくなっていきます。一度失った聴力は、残念ながら元に戻りません。周りの会話が聞こえるくらいの音量で、1時間ごとに休憩をはさみながら音楽を楽しみましょう。



■中耳炎

中耳炎とは、耳の奥で細菌やウイルスに感染して起こる炎症です。耳が詰まった感じやズキズキとした痛みを感じます。耳と鼻をつないでいる管から菌が入り込むことで起こります。風邪を引いたときに鼻を強くかみすぎることの中耳炎の原因になります。鼻をかむときはやさしく、片方ずつかむようにしましょう。

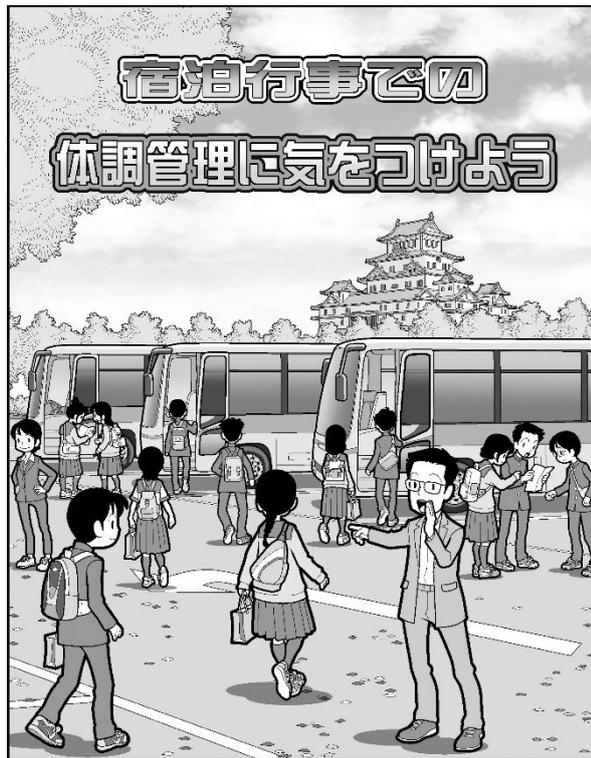


3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



◇ まちがいさがし ◇ (まちがいは7つあります。)



感染症の防ぎ方

● 感染の発生源をなくす

病気になったときはほかの人にうつさないように休む。身のまわりを清潔にしておくことも大切。

● からだの抵抗力をつける

栄養・運動・休養(睡眠)が大切。予防接種を受けておくなど。

● 感染経路を遮断する

手洗いをしてウイルスなどが、からだに入らないようにする。せきやくしゃみが出る人はマスクをする。ウイルスなどがついていそうな場所(机など)を消毒することも大切。



✎ 3年生保護者の皆様へ

□ 健康観察アプリ LEBER の利用停止について

日頃からご利用いただいている健康観察アプリ LEBER は、卒業後、生徒のアカウントにロックがかかり、全ての機能が利用できなくなります。これまでの履歴も閲覧不可となります。自動的に退会されたり、有料プランへ変更されたりすることはありません。なお、保護者の皆様によるお手続きは不要です。3年間、日々の健康観察にご協力いただきましてありがとうございました。