

“耳”は毎日使っているのに、意外と知らないことが多い場所です。「聞こえる」だけでなく、実は自分でお掃除したり、外から守ったりと、なかなか働き者です。今月の保健だよりでは、そんな“耳のひみつ”を少しのぞいてみましょう。



① 耳を大切に！

① 3月3日は、「み(3)み(3)」という語呂合わせや、数字の「3」が耳の形に似ていること、電話を発明したグラハム・ベルの誕生日ということなどから、「耳の日」とされています。耳は寝ている間も仕事をしています。だから、アラームが鳴ると起きられるし、家族の呼ぶ声にも気付けます。

② 耳のおもな役割

★音をきく ★体のバランスを保つ

② 耳が左右にあることで、どちらの方向から音が聞こえてくるのかわかります。また、耳の奥には三半規管というぐるぐるした管があり、ここが、酔う・立ちくらみ・ジェットコースターに乗ったときの「ぐるぐるする」感覚に関係しています。

③ 音がきこえるしくみ

耳のしくみ: 耳介、外耳道、鼓膜、耳小骨、蝸牛、聴神経、脳へ

③ 音は空気のふるえです。このふるえは耳に入り、鼓膜を動かします。そのあと、鼓膜の奥にある3つの小さな骨がふるえを大きくし、蝸牛で電気信号に変えて脳に伝えます。脳で初めて「音が聞こえた」と感じます。

④ 耳垢(みみあか)の働き

★外耳道の皮ふを保護
★殺菌効果
★虫の侵入防止

④ ほとんどの耳垢は、耳の入り口から1cmほどの浅いところにあります。耳掃除は、そのあたりをそっとぬぐうくらいで十分です。また、耳の皮ふは、鼓膜の奥から外側へ向かってゆっくり動いていて、その流れに合わせて耳垢も自然と外へ出てくる“セルフクリーニング機能”が備わっています。

⑤ 耳のために注意したいこと
《耳そうじをするときは…》

耳の入り口付近を
軽くぬぐう程度に！

⑤ 耳垢の色には理由があります。
「黄色～茶色」：皮脂が多め
「薄い灰色」：ホコリをよくキャッチしている証拠
「黒っぽい」：古くなって乾燥した耳垢がまとまったもの

⑥ 耳のために注意したいこと
《鼻をかむときは…》

×鼻を強くかまない
⇒ 耳を痛める

×鼻水をすすらない
⇒ 耳に病原体が入る

【正しいかみ方】



○鼻は片方ずつ、
ゆっくりかむ

⑥ 耳と鼻は耳管でつながっています。そのため、鼻を強くかむと圧力がかかって耳を痛めることがあります。また、鼻をすすると、細菌などが耳のほうへ逆走しやすくなるうえ、耳の中が「きゅ〜っ」と引っぱられ、負担もかかります。

⑦ 耳のために注意したいこと
《ヘッドホンやイヤホンを使うときは…》



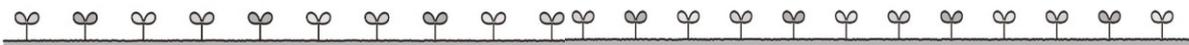
○周りの会話がきこえるくらいの音量にする

○長時間、きかないで耳を休ませる

× 大音量

× 長時間

⑦ イヤホンからの音は、鼓膜のすぐ近くまでダイレクトに届きます。もし長時間、大音量で大きな音を聞き続けると、耳のきこえが悪くなることがあります。これはいったん発症すると治りにくいので注意が必要です。イヤホンやヘッドホンを使うときは、優しい音量にして、1時間ごとに10分ほど耳を休ませる時間を作ってあげましょう。



【知っておこう！ケガや病気の備え】

けがや病気は、いつ・誰に起こるかわかりません。そんなとき安心して医療を受けられるよう、これからの受診方法として重要になる「マイナ保険証」について、お伝えします。

<p style="text-align: center;">マイナ保険証を持っている人 →「マイナ保険証を提示する」</p> <p>ただし、修学旅行や部活動の遠征などでマイナ保険証の持参が困難な場合、数日間のみ使用する場合、また学校教員等の管理監督下での利用が想定される場合には、次の書類で代用することが認められています。（令和6年3月付 厚生労働省）</p> <p>①「資格情報のお知らせ」 マイナ保険証を持っている人に送付されている書類です。コピーも可。</p> <p>②「マイナポータルに表示されている被保険者資格情報」 事前にダウンロードしたデータ、またはそのコピーでも代用できます。</p>	<p style="text-align: center;">マイナ保険証をもっていない人 →「資格確認書を提示する」</p> <p>「資格確認書」は、マイナンバーカードを健康保険証として登録していない人に、市区町村から送付される書類です。この「資格確認書」は、これまでの健康保険証と同じように、医療機関や薬局で保険証として使うことができます。</p>
--	---

新しい季節は、気持ちを軽く着替えるチャンスです。深呼吸ひとつで、心はそっと前に向きはじめます。今日の自分に合うペースで、気持ちよくスタートしていきましょう。

