



3月3日は「^{みみ}耳の日」でした。一生使う^{いっしょうつか}耳を大切にする^{たいせつ}方法をお知らせします。



みみ 耳のはたらき



^{おと}音や^{こえ}声をきく
^{みみ}耳から^{はい}入った^{おと}音や
^{こえ}声は、^{こまく}鼓膜を^{ふる}ふるわせ
て^{のう}脳へ^{つた}と伝わります。



^{からだ}体の^{バランス}を
たもつ
^{みみ}耳の中^{なか}にある^{さんはんきかん}三半規管
と^{ぜんてい}前庭^{からだ}で^{バランス}体の^{バランス}を
たもっています。

耳の日クイズ・わたしの名前は？

Q

細菌が増えるのを
防ぐよ

耳の中の
皮膚を
守っているよ

虫が耳に入ってくるのを
ガードしているよ



A

正解は耳あかです。い
らないものと思われが
ちな耳あかですが、役割はこん
なにいろいろ。いつも耳の健康
を守ってくれているのですね。
そんな耳あかも、ためてしま
うと耳が^{つか}つまって^{きこえ}聞こえにく
くなります。耳あかは入口近くに
たまるので、耳そうじをする
ときは見える範囲を軽く拭き取り

ましょう。

入口にたまる理由は、耳あか
を自然に外へ出そうとする働き
がヒトに備わっているからです。
耳の中の表面の皮膚は入口に向
かって動いていて、耳あかも移
動してきます。せっかく出てき
た耳あかを耳そうじで奥に押し
込んでしまわないように、注意
してくださいね。

たいせつ みみ まも 大切な耳を守るために

はついくそくてい はな ないよう
発育測定でお話した内容です



^{みみ}耳も^{おお}とで^{こえ}大きな声
や^{おと}音^だを出さない



^{みみ}耳を^{たた}たたかない



^{みみ}耳の中^{なか}にももの
を^い入れない



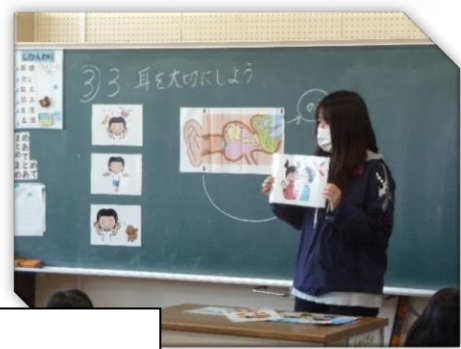
^{はな}鼻は^{かたほう}片方^{ずつ}ずつ
やさしく^{かむ}かむ

保護者の方への保健だより

表面にも記載しましたが、今月の発育測定では耳の健康について子ども達に話をしました。尋ねてみたところ、ヘッドホンやイヤホンを付けてゲームをしたり、音楽を聴いたりしているという人が多くいました。

お子さまのヘッドホン・イヤホンの使い方はいかがでしょうか？

大音量の音楽をヘッドホンやイヤホンで聴き続けることによって起こる「ヘッドホン難聴」というものがあります。コロナ禍で子ども達のゲーム時間が増えており、難聴の危険性も増しています。ヘッドホン難聴は、はじめは自分で気づくことが難しく、聞こえづらさを自覚する頃には症状が進んでいる…ということも。次のようなことに注意して、安全に使用してもらえればと思います。



ヘッドホン・イヤホンを安全に使うために

- * 耳や頭が痛くなるほどの音量で聴かない
- * 長時間（1時間を超えて）聴き続けない
（1時間に1回、10～15分ほど耳を休ませる）

◎耳や頭が痛いのは、その音量は耳にとって危険であるというサインです！



鼻のかみ方 楽しく練習しませんか？

子 どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。



まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

ティッシュ飛ばし

- ① 小さくちぎったティッシュを机の上に置く
- ② 片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹き飛ばす
- ③ 反対の鼻でもチャレンジ！

必ず
口を閉じるのが
ポイント

親 子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。

上手にできたら、自分で鼻をかめるようになっていくかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。

