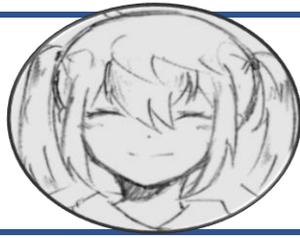


# えがお



川口市立岸川中学校 保健室  
平成31年3月4日 発行

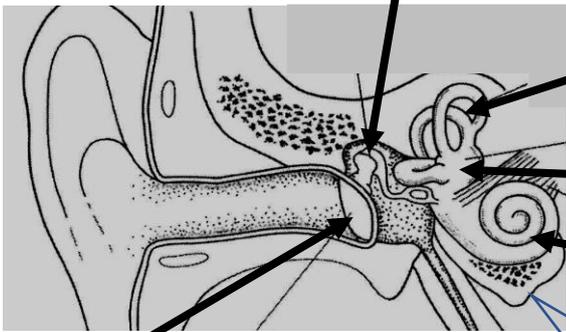
## 3月3日は 耳の日

## 耳のつくりとはたらき

中学2年生の理科で勉強する内容も含まれています。わかるかな？

耳は、音を聴く（聴覚）・体のバランスをとる（平衡感覚）はたらきをしています

B【 】 Aの振動をCに伝える小さな骨です



C【 】 体の回転を感知する器官です

D【 】 体の傾きを感知する器官です

E【 】 音の刺激を受け取る器官です

A【 】 空気の振動をとらえます。

耳そうじは入口付近を綿棒で1~2分軽くこするだけで十分です。深く入れると綿棒で耳垢を押し込むこともあります。

答え:A【鼓膜(こまく)】 B【耳小骨(じしょうこつ)】 C【半規管(はんきかん)】 D【前庭(ぜんてい)】 E【うずまき管】

大きな音を聴き続けると、**聞こえにくくなる**ことがあります。

「ボリュームを上げないと聞こえない」人は要注意

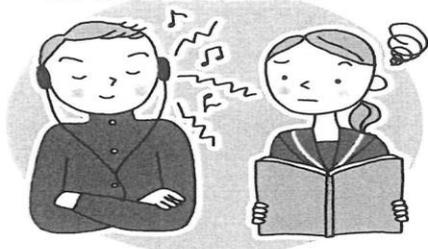
### ヘッドホン難聴

スマホなどIT機器の普及で、いつでもどこでも音楽が聴けるようになりました。でも、聴き方に気をつけないと、耳を傷めてしまうことがあります。

難聴とは…  
さまざまな原因から生じる、聞こえにくい状態のこと。

### ヘッドホンで聴くときの注意点

①大きな音で聴かない



②長時間聴かない



③周波数が高い音を聴きすぎない



### ヘッドホン難聴を予防しよう!

大きすぎる音ではなく、人の声がかんこえる程度の音量にしましょう。



耳を休める時間をつくりましょう。



耳鳴りや耳が詰まった感じがしたらヘッドホンの使用を中止しましょう。



春が近づき暖かくなるのはうれしいのですが、この時期スギ花粉も飛びます。保健調査では岸川中学生の約15%が花粉症で病院にかかったことがあると答えています。



**一般的な花粉症対策**

- マスク・メガネを装着して花粉を避ける
- 洗濯物を室内に干す
- 症状が悪化する前に病院に行って、自分の症状に合った薬を処方してもらう

学校では、体育や部活動で外に出る時に、マスクやメガネで花粉を避けることができません。少しでも花粉症を軽減するためにできることを考えてみましょう？

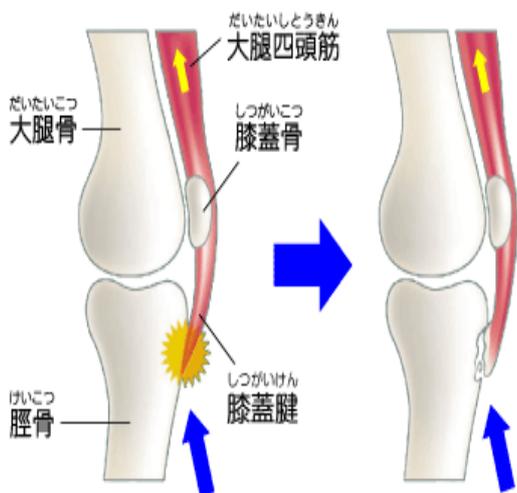
- 外から校舎内に入るときに、制服やジャージについた花粉を払う
- 花粉症の人は、手洗い・うがい・洗顔をこまめに行う。(洗顔用のタオルを用意しましょう)
- 校舎内の水ぶき掃除をていねいに行う

今、花粉症にかかっていない人も、数年後に花粉症にかかる可能性があります。

『過労』『過度のストレス』『睡眠不足』『栄養バランスが偏った食事』などは花粉症の症状を悪化させる要因です。規則正しい生活をして花粉症を軽減しましょう

**成長期みなさんに気をつけてほしいこと「成長痛」ってなあに？**

中学生は体の成長が著しい時期ですが、急に身長が伸びるから骨が痛くなって「成長痛」になると思っていませんか？「成長痛」は骨が伸びるから痛くなるものではありません。



成長痛と呼ばれているほとんどが「骨端軟骨障害」と呼ばれるスポーツ障害です。成長期は体が大きくなるための成長軟骨と呼ばれる部分があります。成長軟骨は弱い骨で靭帯などより弱いのです

- ① 膝蓋靭帯という非常に強い靭帯が脛骨の成長軟骨付近にくっついていますが、運動をしたとき、ふとももの筋肉が動いてものすごく強い力で引っ張られます。
- ② 運動しすぎると、筋肉に引っ張られる力に骨が耐えられなくなり痛くなります。

**ストレッチで予防できます**

- ① 足を肩幅に開く
- ② 手を頭の上で合わせる
- ③ そのまま頭上に伸ばす



- ① 片足を後ろに曲げる
- ② 膝を後ろに引っ張る



- ① 片足を台の上に乗せる
- ② つま先を上に向けて膝を伸ばし体を前に倒す

