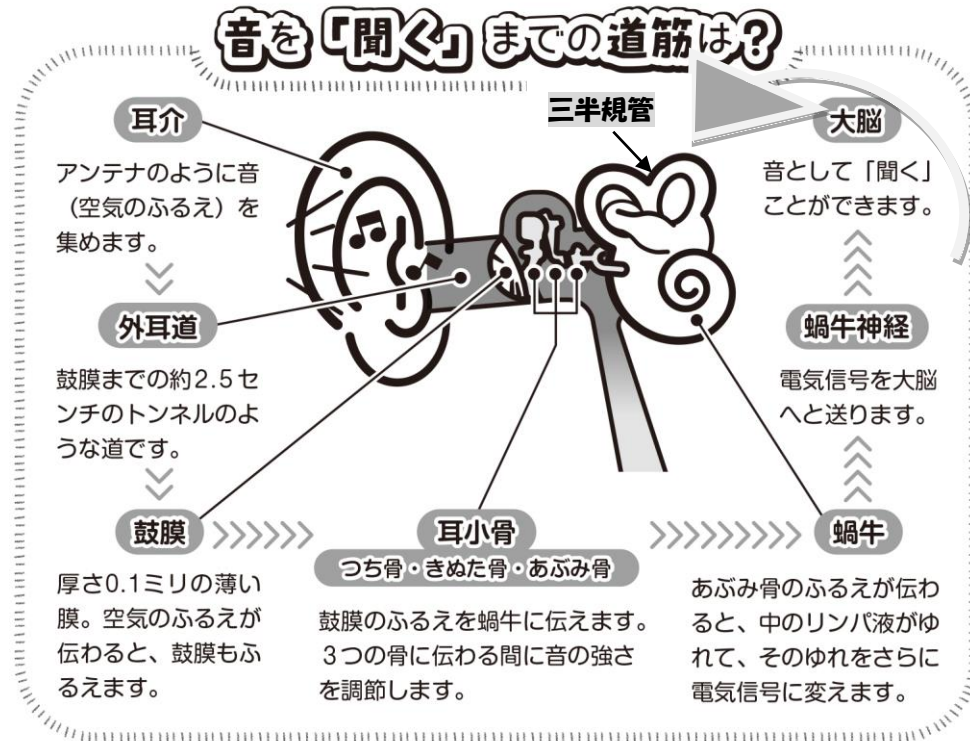


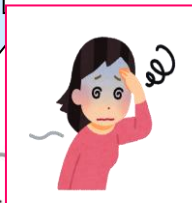


卒業式も終わり、今年度も締めくくりの月になりました。この1年間の学校生活を振り返って、良く出来たこと、あまり良く出来なかったこと、みなさん思い浮かぶことがあると思います。でも、毎日過ごしてきた日々は誰かとくらべるものではなく、自分自身の成長の証。新年度も1歩ずつ自分の目標に向かって歩いて行きましょう。



3月3日は耳の日

普段あまり意識していませんが、耳にはバランスを取る「三半規管」というところがあります。(ちょうど蝸牛の上)この中には耳石器という体の平衡感覚を保つ働きをする場所があり、体が向かう方向や速度などを感知して脳に伝えます。この中にある耳石がはがれて三半規管に落ちてしまうとめまいを起こすことがあります。



こんな時は 耳の病院へ

耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

みなさんも知っている歌手の人が、突発性難聴を発症したニュースをみたことはありませんか？もし耳鳴りなど症状があれば、なるべく早く!(1週間以内には)受診するようにしましょう。



ヘッドホン難聴について(日本経済新聞より)

※ヘッドホン難聴は、ヘッドホンやイヤホンから音楽を強大音量で聴くことによって生じる難聴です。

【ジュネーブ=共同】世界保健機関（WHO）は2月12日、スマートフォンなどの携帯音楽機器で長時間、大音量の音楽を聴き続けると聴覚障害になる恐れがあるとして、音量制限機能などの搭載を求める国際基準を発表した。現状では、世界の若者（12～35歳）の半数近くに当たる11億人が難聴になる危険性が高いと警告した。WHOは「一度失った聴力は戻らないと理解すべきだ」と強調、各国政府やメーカーに国際基準に沿った規制や機器の製造を要請している。国際基準は国際電気通信連合（ITU）と共同で策定。安全利用の目安を大人で音量80デシベル、子供で75デシベルを1週間に40時間までとし、機器にどの音量をどのくらい聴いたかを明示する機能を付けるべきだとしている。大音量で聴き続けた場合、自動的に音量を下げる機能も必要だとした。

音の大きさの身近な例（デシベルは音の大きさをあらわす単位）

120デシベル ・飛行機のエンジン近く

110デシベル ・自動車のクラクション(前方2m)

100デシベル ・電車が通るときのガードの下

90デシベル ・犬の鳴き声(正面5m)・騒々しい工場の中・カラオケ

80デシベル ・地下鉄の車内・電車の車内・ピアノ(正面1m)

70デシベル ・ステレオ(正面1m、夜間)・騒々しいオフィス・騒々しい街頭

60デシベル ・静かな乗用車・普通の会話

50デシベル ・静かなオフィス・クーラー(屋外機、始動時)

40デシベル ・市内の深夜・図書館・静かな住宅の昼

30デシベル ・郊外の深夜・ささやき声

20デシベル ・木の葉のふれあう音・置時計の秒針の音(前方1m)



ヘッドホンをしたままでも会話
が聞き取れる音量は**65
デシベル程度**です。ヘッドホ
ンの最大出力は、100-120
デシベルくらいですから、
60%以下の音量に設定する
といいですね。ノイズキャン
セリングという機能がついた
ヘッドホンなら周りの騒音を
抑えてくれるので、**65デシ
ベル**でも聞きやすいと思
います。

耳の慣用句

- ・ 聞く耳を持たない…相手の話を聞こうとする気持がない
- ・ 耳が痛い…自分の過ちや弱みについていて、聞くことがつらい
- ・ 耳を貸す…人の話を聞こうとする、相談に乗る
- ・ 耳寄りな…耳にして良かったと思う興味深いこと聞いて値打ちがあること



耳のことわざ

- ・ 耳に胼胝（たこ）ができる…その話は何度も聞いていてうんざりしてしまうこと
- ・ 寝耳に水…不意の出来事に驚き慌てること
- ・ 馬の耳に念仏…馬が念仏を聞いても少しもありがたがらないことから、意見などを言っても聞き入れようとせず無駄であること。



お知らせ

新年度の健康診断スケジュールが決まりました！

2階の渡り廊下「保健コーナー」に掲示してありますので、確認してください。

(対象クラスが未定の所もありますが、保健便りで随時連絡してまいりますので、今後もよく確認してください。メガネや体操服が必要な場合がありますから忘れないように(^^))

学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE
新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE

