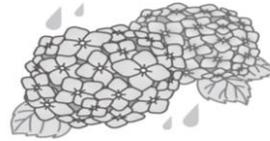


# ほけんだより



令和6年6月10日

稲付中学校

保健室

梅雨入りも間近となり、湿度が高く、体感的にも過ごしづらい日が多くなってきました。気圧の関係で頭痛を訴える生徒も増えてきています。通気性の良い下着を着たり、湯船にゆっくり浸かったり、睡眠を十分にとったり、梅雨時の体調管理を意識して過ごしましょう。

## ～耳特集～

3日（月）4日（火）2日間に分けて、**耳鼻科検診**がありました。

気圧による頭痛も耳のマッサージで改善できるそうです。

「耳垢（じこう）」と診断がついてしまった人は、鼓膜が耳あかで隠れてしまっている人です。耳あかは耳の中の皮膚の表面を守り、乾燥を防いでくれる役割があります。しかし、鼓膜まで隠れてしまうと、聞こえにも影響する場合もあるので、耳鼻科を受診し、取ってもらいましょう。

また、耳掃除のやり過ぎは、外耳道を傷つけたり、耳あかを奥まで押しんだり、かえって耳の病気の原因になります。毎日する必要はありません。2～3週間に一度、耳の入口周辺を拭き取る程度でよいようです。

## ヘッドホン(イヤホン)難聴に注意！！

ヘッドホンを使う人も多いと思いますが、聴き方にも注意が必要です。大音量で長時間の音を聴き続けると耳の中の細胞が傷つき、難聴になります。WHO（世界保健機構）は、1日5～6時間80dB以上で聴き続けると難聴になる危険性があるとし、今、若者中心に世界で11億人がリスクにさらされていると警告しています。聞こえの他に、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりする症状があるようです。進行はゆっくりであるため、発症に気付きにくく、ひどくなると聴力の回復が難しいので、違和感があるようであれば、受診をしましょう。

- ・音量を小さくする（周りの音が聞こえる程度）
- ・使用時間を決め、休憩をとる（1時間聴いたら10分休むなど）
- ・周囲の音を低減する「ノイズキャンセル機能」があるものを使う



などの対策を行いましょう。

## 動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかというと、声の伝わり方には2通りあるためです。



骨伝導

脳

### ① 空気から伝わる

声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

### ② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。



また、耳には体のバランスを調整する三半規管（さんはんきかん）と重力や揺れを感知する耳石器（じせきき）があり、この2つの器官が乗り物酔いや、めまいに影響しているといえます。この2つの器官からの情報と目から入る情報のずれにより、頭痛や吐き気、冷や汗などの症状が起こります。

逆さになったり、回転したりするような運動（鉄棒、マット、ダンスなど）で頭や体を動かし、体をさまざまな動きに慣れさせることで、乗り物酔いを軽減できるといわれています。