

# ほけんだより

3月号

高岡市立牧野中学校  
令和6年3月1日

3年生にとって中学校生活最後の1か月となります。今までの中学校生活を振り返りながら健康に過ごしましょう。1、2年生は1年間を振り返りながら最後まで元気に過ごしましょう。

## 耳の Yes? No? クイズ



突然耳が聞こえなくなる  
ことがある？

突発性難聴という突然片方の耳の聞こえが悪くなる病気があります。全く聞こえなくなったり高い音が聞こえなくなったりと、聞こえにくさは人によって様々です。耳鳴りや耳が詰まった感じ、めまいが起こる人もいます。

治療の開始が遅れると聞こえの悪さや耳鳴りが残るなど治りにくくなります。聞こえ方がおかしいと思ったらすぐ病院へ行きましょう。

正解は Yes !



イヤホンを使えば  
難聴にならない？

イヤホンやヘッドホンの使い方には注意が必要です。隣の人にも漏れ聞こえるような大音量で長時間聞き続けると難聴になってしまいます。これを「イヤホン（ヘッドホン）難聴」と言います。

イヤホン難聴はゆっくりと進行して少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくので、発症に気づきにくいので注意が必要です。違和感があつたらすぐに受診しましょう。

正解は No !



耳掃除をしなくても  
耳垢は取れる？

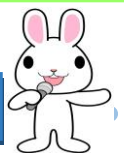
耳垢にも役割があります。それは耳の中を守ること。耳に中の皮膚は薄いので、耳垢が覆うことで表面を守り、乾燥を防いでくれています。さらに、たまった耳垢は、あくびなどの動きで自然と外に出てくるようになっているので頻繁に耳掃除をする必要はありません。

耳掃除をする場合は、1か月に一度、耳の入口の辺りをふき取る程度にしましょう。

正解は Yes !



## 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聴いて、「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、声の伝わり方には2通りあるためです。

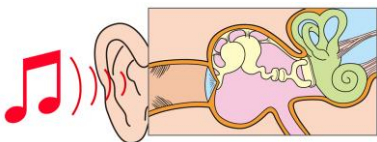
### ①空気から伝わる

声が口から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。



# ミニ医学「子どもの多い耳の病気 中耳炎」

同じことを何度も聞き返す

こんな症状ありませんか？

何度呼びかけても返事をしない

テレビの音を大きくしたがる

聞こえにくい？こんな様子が続くときは耳の病気かもしれません

## 急性中耳炎

中耳（鼓膜の内側）に鼻やのどから細菌が入って炎症を起こし、膿がたまる病気です。風邪の後に、鼻やのどの炎症に続いて起こることがよくあります。

### 主な症状

- ・激しい耳の痛み
- ・発熱
- ・耳だれ
- ・耳が詰まった感じ

## 滲出性中耳炎

中耳腔（鼓膜の内側の部屋）に液体（滲出液）がたまる病気です。急性中耳炎が完全に治りきらず、鼓膜の内側に膿が残って起こる場合があります。

### 主な症状

- ・耳が聞こえにくい（難聴）
- ・何度呼んでも返事をしない

## 慢性中耳炎

鼓膜に穴が空いて起こる「慢性化膿性中耳炎」と、鼓膜の一部が耳の奥に入り込んでかたまりを作る「真珠腫性中耳炎」があります。

### 主な症状

- ・耳が聞こえにくい（難聴）
- ・耳だれ
- ・めまい
- ・顔面神経麻痺

## 心の保健室

# ♥ アサーショントレーニング③「み・かん・てい・いな」♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切に表現方法」のことです。

ギリギリまで我慢してキレるのではなく、上手に伝えましょう。

うるさい！

### ①み＝見たまま



### ②かん＝感じていること



### ③てい＝提案



### ④いな＝否定されたときの第2案



人をお願いしたり、断ったり、自分の気持ちを伝えるとき、どのように言えばよいのでしょうか？

①「み」＝見た事実を伝え、②「かん」＝感じたことを伝え、③「てい」＝提案・お願いをし、④「いな」＝否定されたとき第2案を提案、の順で言ってみましょう。自分の気持ちを伝えるには、勇気が必要ですが、我慢しすぎて相手を嫌って関係を断ち切ってしまう前に、まずは自分の気持ちを伝えてみましょう。