



令和7年2月28日
札幌市立柏中学校
保健室

毎年春に行っている定期健康診断。札幌市では、来年度から聴力検査を行う学年が変わります。

今年度までは、中学校では1年生を対象に聴力検査を行っていましたが、来年度からは3年生でも行うこととなりました。現在2年生のみなさんが対象となります。詳しい日程は4月になってからお知らせします。

さて、3月3日は耳の日です。

みなさんは、イヤホンやヘッドホンで音楽を聴くことはありますか？

大音量で長時間、イヤホンやヘッドホンで音楽などを聴く生活を続けていると、耳の中にある、音を伝える細胞が少しずつ壊れていき、「イヤホン（ヘッドホン）難聴」になってしまうおそれがあります。音を伝える細胞が壊れてしまうため、治りません。音を伝える細胞を壊さないような生活を心がけることが予防のポイントです。

イヤホンやヘッドホンを使用する時間は、1日1時間くらいにして、耳を休ませる時間を作りましょう。また、音量を小さめにするために、ノイズキャンセリング機能があるものを選ぶこともポイントです。

日常のちょっとした心がけが、大切な耳を守ります。

健康を守ることができるのは、自分自身だということを、どうか忘れないでくださいね。



自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の異常信号
あなたは大丈夫?

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも!
「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

3月3日は



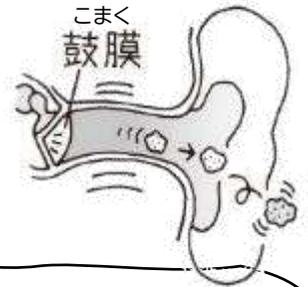
耳そうじ名人になろう

耳あかってなんだろう？

私たちの耳の穴の長さは、おとなで約 3.5cm。耳の穴の中の皮ふは、薄くてとてもデリケートです。

実は、鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで、外に向かって移動しています。そして、外側から3分の1のところまで移動してきた皮ふは、そこで表面からはがれ落ち、汗や分泌物(ぶんぴつぶつ)、ほこりなどとまざり、「耳あか」になります。

耳の穴の入り口の近くには、外向きの細い毛が生えています。私たちがしゃべったり、物を食べたりするときに、あごを動かすと、このあごの動きと一っしょに、耳の中の毛も動かされ、耳あかを自然に外へと出してくれる働きをしてくれています。



耳あかの役割

- ゴミや虫などの異物が耳に入るのをブロックする
 - 耳あかは粘着力があるので、外からのゴミをくっつけて耳への侵入を防いでくれます。
- 外耳道と鼓膜を保護する
 - 耳の中で分泌される物を取り込むことで、加湿して耳の中の薄くてデリケートな皮ふを守ってくれます。
- 細菌の感染をブロックする
 - 耳あかはIgA という免疫物質を含むため、耳を細菌などから守ってくれます。



理想的な耳そうじをしよう！

歌川先生が前の学校にいたときのお話。耳そうじをしていたら飼い猫が腕にじゅれついてきて、耳から出血した生徒がいました。幸い鼓膜などは大丈夫でしたが、安全確認も大切なんだと学んだ事例でした！

2～3週間に一度
くらいのペースでOK



耳の穴の入り口から
1cmくらいのところを
軽くなでるようにする



長時間しない



座ってする



耳そうじのやりすぎは、耳の中の皮ふを傷つけてしまったり、炎症を起こしてしまったり、かえって耳の病気をまねいてしまう危険があります。

聞こえづらい、耳鳴りがする、耳の中が痛い、耳からねばねばした液体のようなもの(耳だれ)が出るなど、いつもとちがう症状がある場合には、耳の病気になっているかもしれません。すぐに耳鼻科で診てもらいましょう。