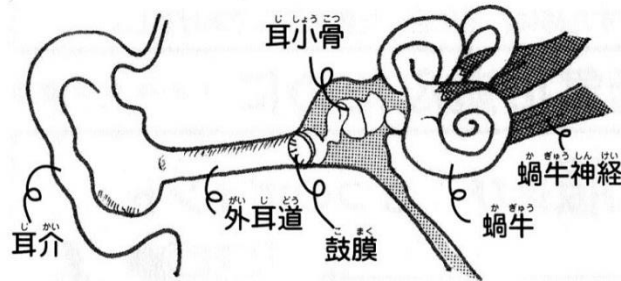


# 保健だより

あっという間に、学年のしめくくりの月になりました。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？

3月は、英語で March。ローマ神話の神 Mars に由来します。同じつづりで、「行進曲」という意味で知られる march には「物事が前進する・進展する」という意味もあります。本来の語源とは違いますが、新しい一歩を踏み出す、この季節にぴったりの名前ですね。



## もっと知りたい！耳のいろいろ



### ◆耳が聞こえるしくみ

音は、耳介から入り、外耳道を通り、鼓膜を振動させます。振動は、自小骨を通じて蝸牛に伝わり、電気信号に変わります。それが蝸牛神経を通じて脳に伝わります。

### ◆耳で体のバランスをとっている

耳の奥にある「三半規管」というところが、体の傾きを感じとり、人はバランスをとることができます。

### ◆耳あかかって・・・

ホコリや皮膚、耳の中の液体が混ざったもの。しゃべったり、食べたり、あごをしっかり動かすとこの働きを助けることに。少しずつ外に押し出されます。

### ◆耳の形って・・・

あちこちから聞こえてくる音を、うまく集めるための形です。

### ◆耳がツーンとするのは・・・

高いところやトンネルの中では、外側の空気の力が弱くなり、鼓膜が内側から押しだされます。これが、ツーンとする感じの正体です。つばを飲み込むと、耳と喉をつなぐ管が開いて、内側の力が弱くなり、元に戻るはずですが。

### ◆録音した声が変わるのはなぜ

普段聞いている音は2種類。振動が骨を伝わってくる音と、空気の振動を伝わる音。普段の自分の声は前者で、録音した声は後者です。だから、変なふう聞こえます。

## ヘッドホン難聴になっていませんか

携帯できる音楽プレイヤーやゲーム機を使う時はヘッドホンやイヤホンで音をよく聞きたいと思いがちです。周りに迷惑をかけずに音楽を楽しめる利点がありますが、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けたために、耳が聞こえづらくなる「ヘッドホン難聴」が10代、20代の若い人に増えています。音楽を安全に楽しめるよう、音量や使用時間を考えましょう。



<p><b>長時間聞かない</b></p> <p>音楽をつけっぱなしにせず休憩をはさみましょう。寝る時はヘッドホン・イヤホンを外しましょう</p>	<p><b>大きな音で聞かない</b></p> <p>聞きながら普通の大きさの声で会話でき、後ろから来る自転車の音がわかるくらいの音量で聞きましょう</p>	<p><b>疲れている時は聞かない</b></p> <p>難聴は疲労やストレスの影響も受けやすいため、疲れている時はヘッドホンやイヤホンの使用は控えましょう</p>
---	--	--

「ヘッドホン難聴」は、蝸牛にある有毛細胞という細胞が大きな音により損傷を受けてしまい発症します。  
※有毛細胞→音を感じ取る細胞のこと。一度損傷すると再生できません。

からだの言葉

## 寝耳に水

【意味】  
思いがけないことが起こって、驚くことのとえ。眠っているとき、耳に水が入ったら、それはびっくりしますよね。全く思いもしなかったことが起こって、驚く様子を、うまくたとえた言葉です。思いがけない「うれしいこと」や「よいこと」で驚くのは大歓迎ですが、その反対は、できたら起きてほしくないものですね。

便秘がちなとき

試してみよう

### カラダのツボ

おへそと、腰骨の一番高いところを結んだ線の真ん中にある「腹結」を押すと、大腸の働きを整え、便秘を解消する効果があります。

あおむけに寝て ゆっくり押しします  
※効果には個人差があります。

### ワンポイントチェック

バランスの良い食事を摂っていますか？

↓

食物繊維と水分をじゅうぶんに。。。

※裏面をよもう！！