

ほけんだより



令和5年3月6日(月)
練馬区立大泉東小学校
校長 垣崎 晃
養護教諭 堀井 美穂

3月の保健目標 「一年間の健康の反省をしよう」「耳を大切にしよう」

厳しい寒さが、緩んできました。春の訪れがすぐそこに来ています。今年の冬は久々にインフルエンザの流行があり、新型コロナウイルス感染症の感染人数は減ってきました。しかし、まだまだ感染者は出ていますので、検温や健康観察・手洗いの対策を続けましょう。花粉が飛んでいます。お子さんの中には花粉症のために鼻水が出てしまってティッシュが無くなっている人も見かけます。家を出る時に少し多めに持たせてください。また、汗をかいたりしてマスクが濡れてしまう事もよくありますので予備のマスクの確認も合わせてお願いいたします。

今年度も学校保健についてご理解・ご協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。



3月3日は「耳の日」です。人のとなりで大きな声で叫んだり、イヤホンを大音量で聞いていると耳の聞こえが悪くなってしまいます。耳は繊細です。耳の構造を知り、耳を大切にしましょう。

耳の構造図

耳介、外耳、中耳、内耳、アブミ骨、キヌタ骨、ツチ骨、鼓膜、外耳道、前庭神経、三半規管、前庭神経、蝸牛神経、蝸牛、耳管

耳介(じかい)
私たちが「耳」と呼んでいる部分です。耳の穴から外側に大きく広がっていることで、音(空気のしん動を)広く集める事ができます。

中耳(ちゅうじ)
中耳の主な役割は、音を振動させて内耳へ伝えます。中耳炎は細菌が感染して起こります。聞こえのつらさや耳が詰まった感じの時は早めに受診しましょう。

三半規管(さんはんきかん)
鉄棒をする時や立った状態で体を回す時や側転をするなどのバランスを取る時に役立ちます。

蝸牛(かぎゅう)
かたつむりの貝のような形をした器官で、中は「リンパ液」という液体で満たされています。蝸牛の中では送られた音のしん動を電気信号に変えて、脳へと送ります。脳で「音」として受け止めます。

前庭(ぜんてい)
前庭(ぜんてい)か牛と三半規管の間にある部分で、体の「かたむき」や重力を感じ取り、体がたおれないようにバランスを保つのに役立っています。

鼓膜(こまく)
外耳道の奥にあるとても薄い膜で、外耳道を通った音による空気のしん動でふるえます。