



令和7年3月3日  
練馬区立大泉南小学校  
保健室

### 3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

3月3日はひな祭りですが、3月3日にはもう一つ記念日があります。3という字が耳の形に似ていることから「耳の日」と定められています。耳は、外の音をとらえて脳に伝える役割があります。そして、とても敏感でナイーブな器官です。お子さんの耳そうじのときには、大切に 부탁드립니다。

## 耳<sup>みみ</sup>そうじ<sup>ちゆうい</sup>のときに**注意**したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため耳あかは、外側に出てきたものをやさしく拭き取るくらいで十分だと言われています。もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「外耳道」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。

耳<sup>みみ</sup>そうじをするときは、次<sup>つぎ</sup>のことに気<sup>き</sup>をつけましょう。

- やさしく耳<sup>みみ</sup>あかをぬぐう（力<sup>ちから</sup>を入れすぎない）
- 耳<sup>みみ</sup>かきや綿棒<sup>めんぼう</sup>を入れるのは、  
耳<sup>みみ</sup>の穴<sup>あな</sup>から1cmぐらいまでにする  
（奥<sup>おく</sup>まで入れすぎない）
- 耳<sup>みみ</sup>の中<sup>なか</sup>がカサカサしたり、  
耳<sup>みみ</sup>あか<sup>き</sup>が気<sup>き</sup>になったりしたら、  
耳鼻科<sup>じびか</sup>のお医者<sup>いしゃ</sup>さんにと<sup>と</sup>取<sup>と</sup>って<sup>ら</sup>う
- 耳<sup>みみ</sup>そうじをしすぎない

