



日差しが暖かく感じられる日が多くなってきました。いよいよ3年生は卒業です。1・2年生は今のクラスで過ごせる残り少ない日々を元気に過ごしていきましょう。体調の悪い人は無理せず休養するようにしてください。

令和7年3月4日
大府南中学校
保健室

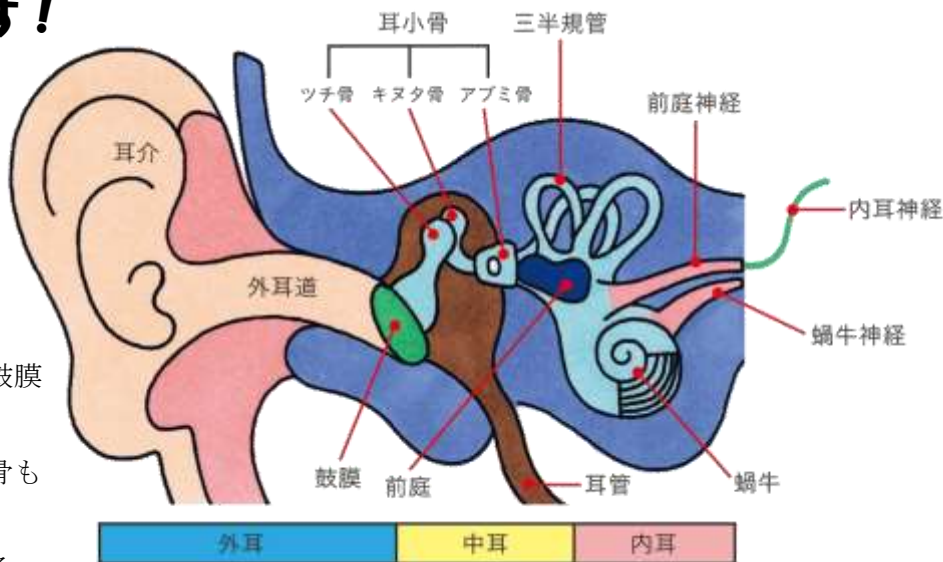
3月3日は、耳の日です！

耳の働き1：音を聞きとる

私たちは耳で音を聞いて周りの様子を知ったり、相手が何を言ったのかを確認したりしています。

【音の伝わり方】

- ① 耳介で音を集めます。
- ② 音は耳の穴から外耳道を通り、鼓膜がふるえます。
- ③ ふるえが耳小骨に伝わり、耳小骨もふるえます。
- ④ 耳小骨のふるえが蝸牛の中にある「リンパ液」をゆらし、このゆれが信号に変わります。
- ⑤ 信号が神経を伝わって脳に届くと「音が聞こえた」と感じられます。



耳の働き2：体のバランスをとる

耳の中にある三半規管と前庭で、体の「回転」や「傾き」を感じとっています。それらの動きの様子が信号として脳に伝わると、体が倒れたりしないように、手や足などいろいろな部分を動かしてバランスをとっています。



耳がツーンとなるのはなぜでしょう？

飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときなどに、耳が「ツーン」となったことはありませんか？これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っぱられることで起こる現象です。私たちの耳は、鼓膜の外側と内側は同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧が急激に下がります。内側と外側に生じた気圧差に調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っぱられることで「ツーン」となります。解消するには、中耳（鼓膜の奥）と咽頭（鼻の奥）を結ぶ耳管を広げて空気が通りやすくすることが必要ですが、最も簡単な解決法は唾液を飲み込むことです。他の方法として、何か飲み物を飲んだり、飴やガムを食べたりしても効果があります。このように耳の内外の圧力を調整することを「耳抜き」と呼んでいてダイビングをするときにも使われます。



耳垢ってなに？

耳垢は、古くなった皮膚や外から入ったほこりなどが、耳の中で出る分泌物と混ざり合ったものです。「汚い」と思いがちですが、実は殺菌作用があり、耳の中に適度なしめり気をあたえ、傷つきにくくする役割をもっています。



3月9日はサンキューの日です！



3月9日は、3（サン）9（キュー）の語呂合わせで、『サンキューの日』と言われています。いつもは言えないかもしれませんが、お友達や家族、先生、周りの支えてくれる人たちに心をこめて『ありがとう』の気持ちを伝えてみましょう。きっと言った側も言われた側も心が温かくなります。そして、あと少しで今まで一緒に過ごしてきたクラスともお別れです。『ありがとう』という感謝の気持ちを伝えて新しい一歩を踏み出しましょう。

3月の保健目標「健康生活を振り返ろう」

今年度もいよいよ締めくくりの時期です。この1年間で多くのことを学び、心も体も成長した人が多いと思います。健康生活を振り返り、また新たな気持ちで新年度のスタートをきってください。

健康に過ごすための習慣は身についたかな？



卒業式の練習・本番の1週間です。立ちくらみが起こりそうなきときは無理をしないてください。

長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、立ちくらみやめまいが起こることがあります。これは、脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。（寝不足厳禁！）

※脳貧血の前ぶれ※ はきけ・あくび・気持ち悪い・脱力感・目の前が暗くなる・

ちかちかする・ふらふらする・頭から血が下がる感じ・・・前ぶれかな？と思ったら、いすに座る・しゃがむなどして、無理をしないようにしてください。近くで具合の悪そうな人がいたら、支えて座らせ、近くの先生へ知らせてください。急にその場で倒れると、頭などを打つことがあるので危険です。

※脳貧血を予防するには、日頃から規則正しい生活を送り、自律神経を鍛えておくことが必要です。

