

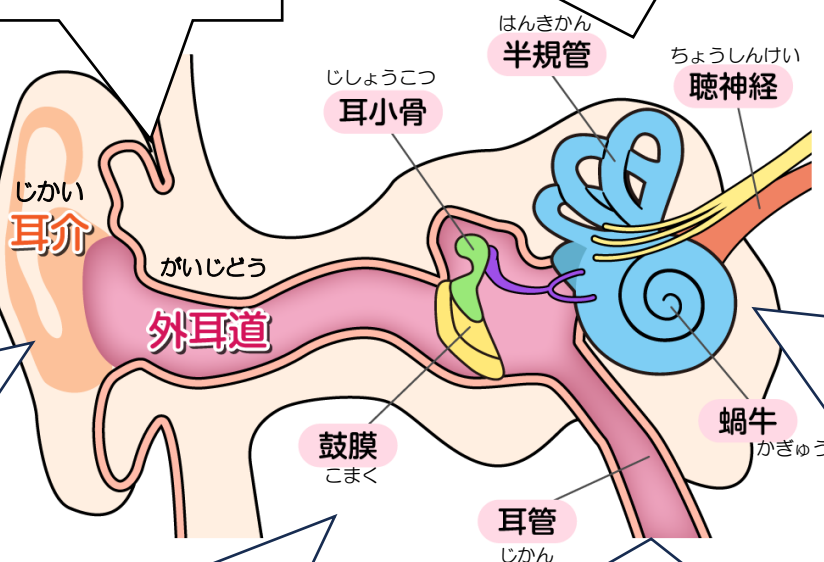
3 月 3 日は「耳の日」です

耳は、感覚器と呼ばれる体の器官のひとつです。感覚器は、外からの情報を受け取る働きをしており、耳は「音を聴く（聴覚）」働きをしています。そして、実はもう一つ、目（視覚）と協力して体の回転やかたむき（平衡バランス）の情報を脳に伝える大切な働きがあります。なんとなく体調が優れないと思っていたら、耳が原因だったという場合もあります。

耳垢は、外耳道の皮膚を守る働きがあります。また、耳垢は自然に外に出てくるので、必要以上の耳かきは、かえって耳の中を傷つけてしまうおそれがあります。

半規管は、【縦・横・垂直】の動きを感知するために 3 つ存在し、全部合わせて「三半規管」と呼ばれます。半規管が弱いと、めまいや乗り物酔いが起きやすくなります。

耳垢は、カサカサタイプとベタベタタイプがあります。どちらになるかは遺伝で決まりますが、日本人ではカサカサタイプが多いです。



蝸牛（かぎゅう）という名前は、見た目が、カタツムリに似ていることからつけられました。蝸牛は、空気の振動を電気信号に変換して脳に伝えます。

鼓膜が破れると、耳の痛みや聞こえにくさが生じます。飛行機乗車、ボールが耳に当たる、鼻を強くかむ、耳かき…これらの後で症状がある場合は、耳鼻科を受診しましょう。

耳管は、鼻の奥とつながっています。耳管が開閉することで、耳の中の気圧を調整しています。耳が詰まった感じのときに、つばを飲み込むと、耳管が開いて治ります。

「ヘッドホン・イヤホン難聴」にご用心



ヘッドホンやイヤホンの間違った使い方が続くと難聴（音が聞こえにくい・聞こえない）を引き起こすことがあります。一度、聴力を失ってしまうと、元に戻ることはありません。予防と早期発見が大切です。

【予防のために】

- ☐ 音量をあげすぎない
- ☐ 長時間使用しない
- ☐ 1 時間ごとに 10 分以上休憩する
- ☐ 使用しない日をつくる

聞き上手 相談相手

になって になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。

でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないか。聞き方にもコツがあります。

—— 話を聞くときのコツ ——

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



献血

知ってますか？



献血は、病気の治療や手術などで輸血を必要としている人へ、健康な人の血液を届ける無償のボランティアです。

最近は、献血をする人が少なくなってしまう、治療や手術に必要な血液が不足してしまうおそれがあるそうです。

実は、16歳から献血をすることが可能です。興味のある人は『日本赤十字社』のホームページを見てみてください。

【献血ができる場所】

(1) 献血ルーム

新札幌献血ルーム（新さっぽろ Duo 1）

大通献血ルーム（札幌大通西4ビル）

アスティ献血ルーム（アスティ 45 ビル）

北海道赤十字血液センター（中央区二十四軒）

(2) 献血バス

市区町村の広報やチラシ、日本赤十字社のホームページなどで巡回日程を調べられます。

保健室に

新しい本が入りました！

保健室で相談の多い内容や、絵や図が多く読みやすい本が仲間入りしました。来室の際は、手に取ってみてくださいね。

- ①図解 眠れなくなるほど面白い 自律神経の話
- ②図解 眠れなくなるほど面白い 睡眠の話
- ③図解 眠れなくなるほど面白い 腰痛の話
- ④図解 眠れなくなるほど面白い 解剖学の話
- ⑤中高生のためのスポーツ医学ハンドブック
- ⑥病気の地図帳-増補改訂版-

- ⑦セイシル 知ろう、話そう、性のモヤモヤ
- ⑧大人の発達障がい 仕事・生活の困ったによりそう本
- ⑨ハローキティのニーチェ
- ⑩キキ&ララの『幸福論』
- ⑪マイメロディの『論語』
- ⑫ポムポムプリンの『パンセ』
- ⑬けろけろけろっぴの『徒然草』
- ⑭シナモロールの『エチカ』
- ⑮バッドばつ丸の『君主論』
- ⑯ぐでたまの『資本論』
- ⑰ポチャッコの『道は開ける』
- ⑱クロミの『歎異抄』
- ⑲ハンギョンドンの『老子』

簡単に読める本です。

疲れたときや悩んだときにオススメ！サンリオ好きの人は必見！