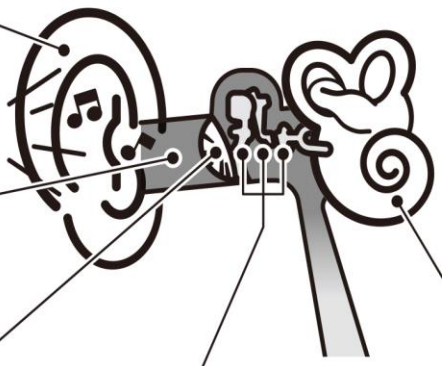
ほけんだより

令和３年３月８日(月)
三原市立鷺浦小学校　保健室　NO．21

今年度も今月で終わりです。新しい学年に進級する人も卒業する人も，この一年，手洗い，マスクの着用などで感染症にかからないように努力をして，心も体も成長したと思います。新しくスタートするために，残りの日々も元気に過ごせるように気をつけましょう。

3月3日は「耳の日」でした！

音を「聞く」までの道筋は？



耳介
アンテナのように音（空気のふるえ）を集めます。

外耳道
鼓膜までの約2.5センチのトンネルのような道です。

鼓膜
厚さ0.1ミリの薄い膜。空気のふるえが伝わると、鼓膜もふるえます。

耳小骨
つち骨・きぬた骨・あぶみ骨
鼓膜のふるえを蝸牛に伝えます。３つの骨に伝わる間に音の強さを調節します。

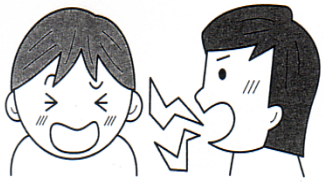
蝸牛
あぶみ骨のふるえが伝わると、中のリンパ液がゆれて、そのゆれをさらに電気信号に変えます。

蝸牛神経
電気信号を大脳へと送ります。

大脳
音として「聞く」ことができます。

大切な耳！守りたい3つのこと

●耳もとで大きな声・音を出さない



●耳をたたかない

●鼻を両方いっぺんに、強くかまない
（耳と鼻はつながっていて、耳をいためる原因に）

こんな時は 耳の病院へ

耳がかゆい

• 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

• 急性中耳炎　• 滲出性中耳炎
• 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳だれがでる

• 外耳道炎　• 急性中耳炎
• 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

• 外耳道炎　• 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとおって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

• 急性中耳炎　• 滲出性中耳炎
• 低音障害型の難聴　• 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。