



令和5年2月28日  
中央区立日本橋小学校  
校長  
養護教諭

今年度も残すところあと1か月となりました。1年のまとめをして、次の学年への準備をする3月には、保健目標が2つあります。

1つ目は、「1年間の健康生活の反省をしよう」です。お子様と一緒に1年間の自分の健康について振り返ってみてください。体調を崩しやすかった時期や環境等を把握し、適切に対処できる力や、自ら生活習慣を見直し、改善していく力を育てることが大切です。

2つ目は、「耳を大切にしよう」です。実は、耳には音を聞くだけでなく、体のバランスをとるという重要な役割もあります。めまいが起きた時に耳鼻科を受診するのはこのためです。そのため、耳に関する違和感や、重大な病気に繋がっていることもあります。

今回の保健だよりでは、そんな大切な「耳」について書いていますので、ぜひお子様と一緒に読みいただき、耳の健康について話してみてください。

### よくある耳の病気

#### ★耳垢栓塞 (じこうせんそく)

耳垢栓塞とは、耳垢（耳あか）がたまった状態のことをいいます。定期的に耳掃除をしていけば特に問題にはなりません。たくさん溜まって固まると、耳かきではとれなくなることがあります。



#### ★中耳炎 (ちゅうじえん)

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。風邪をひくことが主な原因のひとつです。耳が痛くなったり、ふさがったような感じになったりします。



#### ★難聴 (なんちょう) = 聞こえづらい

最近では、イヤホンやヘッドホンを、長時間、大きな音で使用する事による難聴が増えています。また、耳垢栓塞や中耳炎等の耳の病気によって難聴になることもあります。



上記のような病気を防いで、耳を大切にするために、以下4つの「しない!」を大切にしてください。



耳をたたかない!



耳元で大きな声を出さない!



強い力で鼻をかまない!



イヤホン等で長い時間大きな音を聞かない!

## 知っていますか？耳掃除の新常識

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳掃除」。しかし、近年では医学的に、耳掃除にはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。



一般的な耳掃除について、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では、「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要は全くありません。どうしても気になる時は耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会 HP より要約）。自分で行う耳掃除では、力を入れすぎたり綿棒や耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、また、耳垢（耳あか）をかえって奥に押し込んでしまい、それが固まって「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。

一方で、耳垢（耳あか）には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護したりするといった効用があるともされています。

耳掃除をする場合は、2・3週間～月に1回程度とし、綿棒で入り口から1cm程度を拭うようにして、それでも気になる場合は耳鼻咽喉科を受診してください。

耳掃除中に人や物と接触する、適切でない耳掃除（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルを引き起こす事例もあるそうです。自分で耳掃除がしたいけれど、やり方があっているか心配という場合は、耳鼻咽喉科で耳掃除に関するアドバイスを受けてみてください。



## 最後に…

「健康な生活」とそれに伴う「元気な体」は、全ての生活の基本になります。「元気な体」があつてこそ、「元気な心」でいることができ、目標に向かって努力することができるからです。

大人はいつでも、子供たちに「元気でいてほしい」「何でも前向きに頑張ってもらいたい」と願っています。しかし、大人でも「やる気が出ない」「頑張れない」「なんだか疲れた」という時があるように、体も心も成長過程にある子供たちならなおさら、体や心が不調になることもあります。そのような辛い時期の乗り越え方は、人によって様々です。ぜひ、保護者の方が横に並んで、寄り添って、話を聞いたり、自分の経験談を話したりしてあげてください。

心と体は繋がっていて、いい影響も、悪い影響も与え合います。まずはしっかりと「早寝、早起き、朝ご飯」を基本とした生活習慣を整え、健康な体を育てることが大切です。それから、できるだけ笑顔でいることを心掛けてみてください。笑うこと・笑顔でいることは、自分の心も、そして周囲の人の心も明るくしてくれます。

今年度最後の保健だよりの発行となりました。少しでも、子供たちの健康と、それを支える御家族のお役に立てていたなら幸いです。1年間お読みいただきありがとうございました。

