

# ほけんだより 3月

大江小 保健室  
令和6年3月1日

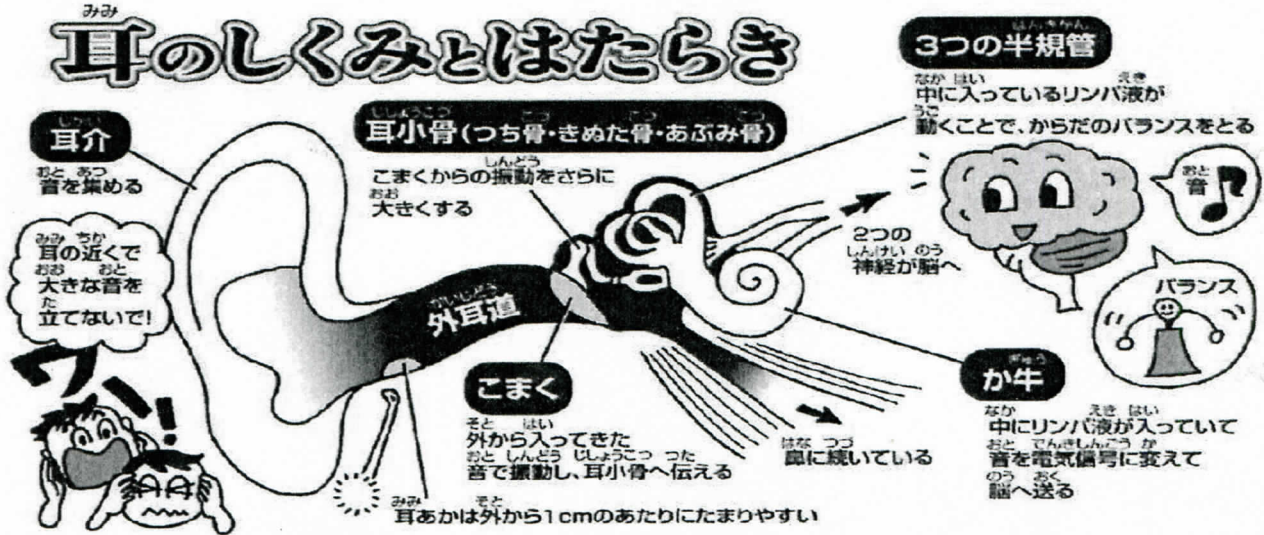


みみ たいせつ  
**耳を大切にしましょう。**

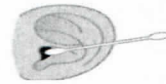


3月3日は、「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることや3が2つあって、33（みみ）をあらわしていることから、「耳の日」といわれるようになりました。耳は、音を聞いたり、体のバランスをとるなど、たくさんの働きがあります。普段、休むことなく働いている耳を大切にしましょう。

## 耳のしくみとはたらき



## みみそうじ 耳掃除のポイント!!



### 〇やり過ぎません。

耳垢は、耳の自浄作用によって自然に排出されるために、月に1~2回でよいとされています。耳掃除のやり過ぎは、外耳道（耳の入り口から鼓膜まで）を傷つけて、外耳炎を引き起こす原因となります。

### 〇奥までやりません。

耳かきや綿棒で、耳の奥まで掃除しようとする、耳垢をかえって奥まで押し込んでしまったり、鼓膜を傷つけてしまうことがあります。耳掃除は、耳の入り口から1cmまでにしましょう。

※耳垢が溜まり過ぎて固まってしまうと、自分では取ることができません。耳鼻科を受診し、耳垢を取ってもらうことになるので、気を付けましょう。

## 大切な耳のために

耳の近くで大きな声を  
ださない

鼻をかむときは  
片方ずつかむ

耳垢のそうじは鼓膜を  
傷つけないように  
気をつける

ヘッドホンなどの音量  
に注意する

