

ほけんだより

ねん ふ 1年を振りかえて…

はる 春らしいやわらかな日差しの日が増えてきました。3月は学年締めくくりの月です。この1年を振りかえてみてください。頑張ったことも、後悔したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。すべてを糧とし、新しいステップを踏み出してくれることを期待します。

はるやす 春休みが明けたら新しい学年です。気持ちよく新学年＆新生活を迎えられるよう、休みの間に身の回りを整えたり、使わないものを片づけたり、また、身体の面は虫歯の治療、度数の合わないコンタクトの調整など、自分の「メンテナンス」をしておきましょう。準備万端の状態です4月をむかえましょう！

がつ か みみ ひ 3月3日は「耳の日」

みみ みみ よ はなし 耳の耳寄りな話



あなたの耳垢は、カサカサですか？それともしっとりですか？耳あかは、外耳道から分泌される分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などがまざったものです。耳あかのタイプは遺伝子によって決定され、カサカサ（乾性）の人としっとり（湿性）の人がいるのです。

にほんじん 日本人は70～80%がカサカサタイプといわれています。しかし、せかいてき 世界的にみるとしっとりタイプのほうが大多数で、欧米人は80～90%がしっとりタイプだそうです。さらにはほにゅうるいぜんたい 哺乳類全体でみても耳あかは基本しっとりいしてるようで、犬や猫もしっとりタイプなんだとか。カサカサタイプは、実は「珍しい」のです。

しなくていい？ 必ずする？ 耳そうじ

わたし 私たちがこれまで、日常生活の中でしゅうかん 習慣としていた「耳そうじ」。しかし、きんねん 近年では耳そうじ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。



いっぱんてき 一般的な耳そうじについて、にほんじ びいんこうかとうけいぶげか がっかい 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、無理にとる必要はまったくありません。どうしても気になるときは、じ びいんこうか じゅしん 耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします（要約）」と啓発しています。自分で行う耳そうじでは、ちから い 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、また耳あかをかえて奥に押し込んでしまい、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、耳あか

には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった役割があるともされています。

てきせつ 適切な耳そうじ（間違った方法、めんぼう みみ 綿棒や耳かき以外のものを使う）などでけんこう 健康トラブルになる事例も起きているようです。気になるときはじ びいんこうか 耳鼻咽喉科でアドバイスをうけましょう。

