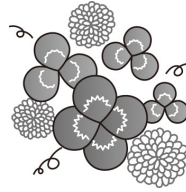


えがお通信



R6.3.7
vol.12 城北小保健室

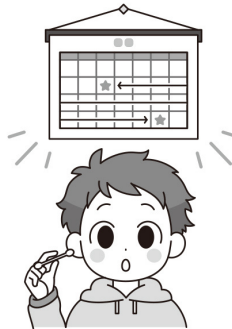
3月3日は耳の日でした 耳の健康 について考えてみましょう

小さな子どもは周りの大人が話す言葉を聞いて真似しながら徐々に言葉を覚えていきます。皆さんの中には、お子さんがひらがなも読めない頃に絵本を暗記しているなどの経験がある方もいますよね。音の刺激は聴覚の発達自体にも影響が大きく、いろいろな音に触れられる環境づくりも大切です。聞こえがおかしいかな？と思ったら、ぜひ早めに耳鼻科を受診してみましょう。小学校では、1,2,3,5年生で4月に聴力検査があります。それ以外の時期でも検査はできますので、気になるときは保健室に声をかけていただければと思います。

耳掃除のしかた



①入口をやさしく



②2~3週間に1回



③座ってする

耳掃除で私の失敗談があります。綿棒でお風呂上がり耳掃除をしていたところ、明らかに耳垢を押してしまった！と感じました。その後違和感が、、、。その日はそのまま寝て様子を見たのですが、耳鳴りがするような緊張感が取れず受診したところ、「耳垢が鼓膜にくっついてますよ！」とのこと。薬品でふやかしたあと、機械で吸い出していただきました。鼓膜の近くで聞く機械の吸い出し音は、、、。（泣）皆さんは十分気をつけてくださいね。

子どもでも聞こえにくくなる？

「耳」が聞こえにくくなるのは「お年寄り」と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



イヤホン難聴 (ヘッドホン)

イヤホンを使って大きな音で長時間聞いていると起こる、若い人に多い難聴です。聞こえが悪くなるだけでなく、耳が詰まった感じがしたり、耳が痛くなったりします。イヤホンの使い方に注意しましょう。



突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

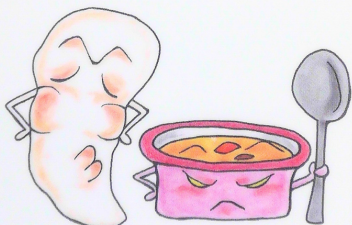
耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

「**耳に異常を感じたら**
早めに耳鼻科を受診しましょう」

生きづらさ妖怪を紹介します！その2

ナン・デ・ ボクバツ・カレー



<どんな妖怪？> 「なんでぼくばかり」が口癖。自分だけが叱られたような損な気持ちになり、いつまでも反省できないナンとカレーのコンビ妖怪。

<取り憑かれると？> 注意やアドバイスを自分の成長に活かすことができず、「相手は自分のことが嫌いなんだ」「自分は運が悪い」などひたすら被害者の思考をしてしまうようになる。

<どうすればいい？> まずは深呼吸！そして、自分で自分に「この行動はどうしてよくないのかな？どこをどう変えていけばいいのかな？」と問いかけ、考えてみよう。

妖怪は誰の心にも潜んでいます。妖怪に取り憑かれるとぐるぐるの思考になって、変なループから抜け出しにくくなります。生きづらいうええ方に気づいて、子どもも大人もハッピーにすごしましょう。