ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ４．３．１

中6・高3のみなさん、卒業おめでとう！！

この一年間、または今までの生活を振り返って、よくできたこと、あまりできなかったこと、思いうかぶことがあるでしょう。でも、毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きく成長しています。また、それは誰かと比べるものではなく、違ってあたりまえ。焦ったり、落ち込んだりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一歩ずつのぼっていってください。

今年度１年間をふり返ってみよう！

心も体も健康に過ごせたかな？

今日は 春 、明日は 冬 ?! 体調管理にご注意

３月に入り、ようやく日差しが少しあたたかく感じられますね。でも、この時期はまだ季節の変わり目。「寒の戻り」という言葉もありますが、一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意。「今日はあたたかい」と思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいやや薄めのコートなどはもうしばらく片づけず、すぐ使えるようにしておくと安心です。

４月からの新生活を控え、年度の締めくくりとよいスタートをきるための準備の時期でもあります。最も大切なのは、やはり心身の健康です。体調をくずさないように気をつけて過ごしましょう。

3月3日は耳の日

耳が「ツーン」となるのはなぜ？

飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときなどに、耳が「ツーン」となったことはありませんか？これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っぱられて起こる現象です。

私たちの耳は、普段は鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧は急激に下がります。調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っぱられて「ツーン」となるのです。

改善するためには、中耳（鼓膜の奥）と咽頭（鼻の奥）を結ぶ耳管を広げて空気の通りをよくすることが必要ですが、最も簡単な方法は唾液を飲み込むこと。何か飲み物を飲んでもいいですし、アメやガムを食べても効果があります。

ちなみに、耳の内外の圧力を調整することは『耳抜き』と呼ばれ、ダイビングをするときにも使われているそうです。

「耳そうじ」について

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし近年では、医学的な見地から、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。

一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科学会では「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。家庭で行う耳そうじは、力を入れすぎたり綿棒・耳かきを深く入れすぎたりして耳の中を傷める、耳垢を奥に押し込んでしまい「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。また一方、耳垢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効用があるとされています。