

保健だより 3月



少しずつ暖かくなり始め、学年末最後の月となりました。この1年みなさんはどんな成長ができましたか？先日学年末最後のフラスマッチがありましたか、十分な力は発揮できましたか？今日の保健だよりは耳についてです。

大田県立玖珠美山高等学校
3月号担当 1年3組
安東海斗 大田美都姫

◆ 耳の働きは？

1. 音を聴く

音とはどこかで起こった振動が空気の波となり耳に伝わったものである。空気の波は耳の中で電気信号に変わり脳へ送られ「音」として感じられる。

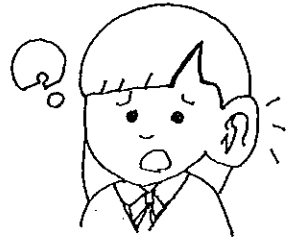
2. 体のバランスをとる

体がかたむいたり、回ったりした時に体を安定させることができます。鉄棒でぐるぐる回っても三半規管が体のバランスをとってくれます。

◆ こねって自分の声？ 声、音の不思議

動画に撮った時の声が、普段聞こえている声と違うように聞こえる。みなさんも経験したことはありませんか？でも友人には「いつもと同じ」と言われたり。実は私たちが聞いている音は2つの伝達経路があります。

- ① 耳から入り、空気の振動が伝えられて聞こえる経路 → 気導音
 - ② 骨による振動が伝わって、音として認識する経路 → 骨導音
- 自分自身が話している声を聞く時は「耳から入ってくる」気導音と「骨を伝わってくる」骨導音が合わさり聞こえています。録音などをした声と聞く時は気導音のみとなり、そのためどちらか一方の自分の声なのに違うように聞こえるのです。



◆ 耳について Q & A

Q. 鼻をかむ時はおもいっきりかみのがいい？

A. 鼻をおもいっきりかみ、ばい菌がいっぱいの鼻水が耳の奥に逆流することがあるのだから、かみすぎはよくありません。

Q. 音の方向がわかるのは耳が2つあるから？

A. 左の耳と右の耳では聞こえる音は、おおよそ同じ強さ、おおよそ同じ時間の差があり、この差が音の方向がわかるのである。

◆ イヤホン難聴??



WHOが警告を発したことにより注目を浴びている「イヤホン難聴」。あなたはどのくらい知っていますか？イヤホン難聴とは、イヤホン・ヘッドホンを通し長時間・大音量で音楽を聴き続け耳に負担をかけ音が聞き取りづらくなる事である。また身体的・精神的なストレスにもつながり、街中での使用は同様の音が聞き取りにくくなり、人同士や乗り物との接触などへ繋がる恐れがあります。WHOによると、2050年までに世界の12歳～35歳までの1/10は半聴にあたる11億人が大音量で音楽を聴く

ことにより内耳という脳のカタツムリ管(蝸牛管)の細胞が壊れることで難聴になる可能性があるとの指摘。時間ばかりかかると蝸牛(かきゅう)管などの細胞が一度壊れると細胞は戻らない、その結果、失った聴力は戻らないとも言われています。対策として、イヤホンをしたままでも会話できるほどの音量で聴くことなど、私たちが気づいておくことから対策をしていきましょう。

