

保健だより



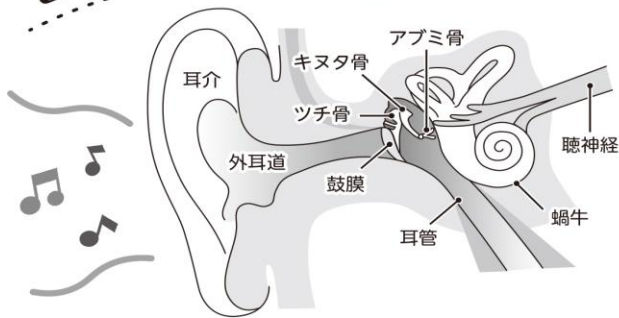
令和4年 3月16日
富岡東高等学校定時制

今年度最後の保健だよりです。令和3年度はみなさんにとってどのような1年になりましたか？アルバイトや家事のお手伝い等を頑張った人もいれば、自分の趣味に打ち込んだ人もいます。とりあえず1年間頑張った自分を褒めてあげましょう(*^o^*) そして春休みの間に、今年できなかったことの振り返りや新年度に向けての新しい目標を考えてみよう！

～3月3日は耳の日でした～

耳のしくみ

どうやって音を聞いているの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

耳そうじのしすぎで外耳道炎に！？

○ 外耳道炎とは

外耳道炎とは、外耳道の皮膚に細菌やかびが感染して起こる病気で、原因の多くが耳そうじのしすぎです。耳かきや綿棒でできたすり傷などから細菌が入り、感染を起こします。耳の中の皮膚はとても薄いので、少しの刺激で傷がつきやすいのです。

○ 外耳道炎の症状

耳だれが出たり、耳がかゆくなったり痛くなったりします。症状がひどくなると、骨が変形したり、顔面が腫れることもあります。

○ 耳そうじの注意点

- ・お風呂上がりなどで耳あかが湿っているときはとりやすいです。
- ・軽い力で、耳の奥から手前に拭き取るようにします。

※耳そうじによって、奥に耳あかを押し込んでしまうことがあるので気をつけよう！



見た目にも栄養にも... 5つ秘けつ

料理には、古代中国を起源とする「陰陽五行思想」という考え方があります。

「五行」とは

五味	甘・酸・辛・苦・かん（塩辛い）
五色	青・赤・黄・白・黒
五法	生・煮る・焼く・揚げる・蒸す
五適	適温・適材・適量・適技・適心
五感	視覚・聴覚・味覚・臭覚・触覚

「五」を意識しながらのレシピは、見た目にも栄養的にもバランスがいいよ、という考え方です。

「五目ごはん」のような「五」のついた名前は、「五行」がルーツなのかもしれませんね。

