

# ほけんだより 3月

和歌山市立楠見中学校 保健室 2023. 2. 27

冬の終わりが近づき、春のきざしが見られるようになってきました。今年度もあと1カ月。3年生は、もう少しで卒業です。残りの時間も、健康に過ごすことができるように、日々の生活を見直しましょう。

3月3日は、「耳の日」です。普段、イヤホンをして勉強する人は、音が大きくなりすぎていませんか？また、耳かきをやりすぎていませんか？耳に優しい生活を心がけるようにしましょう。

## 耳をすませば いろんな音が



## 必ずする？ しなくていい？ 耳そうじ

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、近年では医学的に、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、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるとき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（同学会ホームページより、要約）。自分で行う耳そうじでは、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、また耳垢をかえっ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もされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルになる事例も起きているようです。耳鼻咽喉科で耳そうじに関するアドバイスを受けるのもよいかもしれませんね。



## 人と人との対話 ~手話について~

手話は、主に聴覚に障害のある人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位（眉、頬、口、舌）や動き（表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す）などによる「非手指動作」によって構成されています。

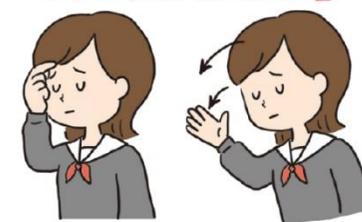
### 簡単な手話の例

#### 『ありがとう』



1. 左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる
2. 軽く会釈しながらそのまま上げる

#### 『ごめんなさい』



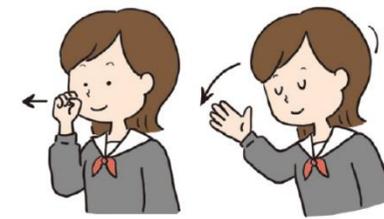
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頼むように前に出す

#### 『こんにちは』



1. 右手の人さし指と中指を立て、額の中央にあてる
2. 両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる

#### 『よろしくお願いします』



1. 右手のこぶしを鼻にあて、少し前に出す
2. 指を伸ばし、おじぎをする

手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえることで会話をします。つまり、お互いに相手がどんな動作や表情をしているかしっかり見て、受けとめる姿勢ができていなければコミュニケーションがとれません。それは、言葉を声に出し耳で聞いてやりとりをする音声での会話でも、とても重要なことです。どんな方法であっても、相手と向き合い、自分の意思がきちんと伝わるように、また相手の意思を正確に理解するように努めることが円滑なコミュニケーションにつながるのです。

