



花のつぼみが膨らみ、桜の花も咲き始めました。保健室の窓からも、やわらかな春の日差しが入ってくるようになり、春の暖かさを感じます。早いもので、今年度も残りわずかとなりました。振り返ってみてどんな1年でしたか? みなさん、色々な思いや悩みを抱えながら、それぞれのペースで、この1年成長してきたと思います。4月からは新しい学年のスタートです。良いスタートが切れるように、春休み期間も規則正しい生活を送り、体調管理やケガに注意して過ごしてくださいね。

3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている? 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

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いいかもしれませんね。



よくある 耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう(耳あか)がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません、たくさんたまってかたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなった、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい(難聴)

最近では、イヤホンやヘッドホンで長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えていきます。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなる可能性があります。

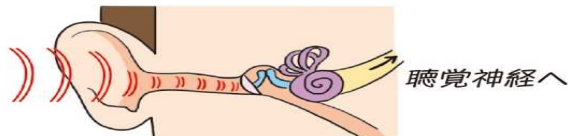
耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

自分の声は違って聞こえる?! 耳のフシギ

留守番電話などに録音した自分の声を聞いたとき、普段話している声と違うように感じる、でも他の人からは「どっちも同じだよ」と言われる…そんな経験をしたことはないでしょうか。私たちが聞く音には、実は2つの伝達経路があります。

気導音

耳から空気によって振動が伝えられて聞こえるもの



骨導音

骨によって振動が伝えられ、音として認識するもの



つまり、自分自身の声を聞く場合は、耳から入ってくる「気導音」と、骨を伝わってくる「骨導音」が同時に聞こえています。一方、録音した声を聞く場合は気導音のみになるため、同じ自分の声のはずなのに、違う声であるかのように聞こえるのです。

保護者の方へ ~脳貧血について~

3~4月は全校での式典などの行事が多くなる時期です。それとともに、予行練習や本番の最中に突然倒れてしまう子がいますが、その中に「脳貧血」によるものと考えられるケースがみられます。

脳貧血とは、急に起き上がる・立ち上がるなどの動作によって血圧が急激に下がり、血液が十分流れず、脳が酸欠状態になることをさします。症状として、ふらつき、めまい、頭痛などのほか、まれに失神やけいれんも起こります。寝不足や疲労などが原因になりやすいため、まずはしっかり体調を整えておくこと、また具合が悪くなったなら、すぐ周囲の人に知らせることが大切です（脳貧血の症状が軽くても、倒れて頭を打つなどの危険があります）。ご家庭でも普段の生活から予防に努めるよう、ご指導・ご配慮いただければ幸いです。

ちなみに「貧血」は、体内で酸素を運ぶ血液中のヘモグロビンの量が減ることによって起こる酸素不足で、偏食による鉄不足などが原因です。



むし歯治療を早く終わらせましょう!

6月の歯科検診終了後、まだ歯科治療の終わっていない生徒が多数います。むし歯や歯肉炎、歯垢の付いたまま新学年を迎えることのないように、春休み期間中に歯科受診をしましょう!

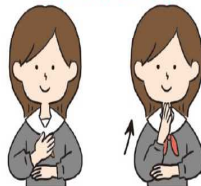
人と人との対話 ~手話について~



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』



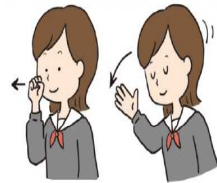
1. 右手の親指と人さし指を眉間の前でつまむように閉じる
2. 手を開いて頬むように前に出す

『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

『よろしくお願ひします』



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。

