

# ほけなだよ3月

平成31年3月 清風学園

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいますが、草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

## 生活の中で「耳」をいたわるこころがけ



定期的には耳掃除をする  
(しすぎにも注意)



鼻をつよくみすぎない  
(片方ずつ)



人の耳元に大声を出さない  
(ふざけて叫びたらない)

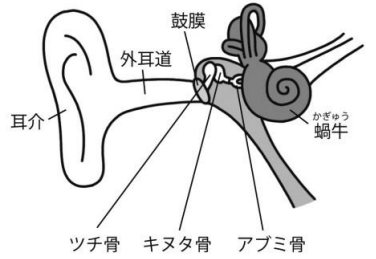


ヘッドフォンの音量は控  
えめに(時間を決めて)

耳小骨という耳の中の小さな3つの骨は、鼓膜からどんな順に並んでいる？

- ①アブミ骨→ツチ骨→キヌタ骨 → ②ツチ骨→キヌタ骨→アブミ骨 → ③キヌタ骨→アブミ骨→ツチ骨

耳小骨は、鼓膜から「ツチ骨→キヌタ骨→アブミ骨」の順に連なっています。音とは空気のふるえであり、耳介で集められた音は外耳道を通って鼓膜をふるわせます。鼓膜のふるえは耳小骨に伝わり、蝸牛で電気信号に変えられて脳へと送られ、私たちは音を聞くことができます。なお、耳小骨は鼓膜の振動を増幅させる役割があります。



こたえ 鼻ミムム←鼻ムキ←鼻ムム②

## 今日は何の日？3月3日

耳の日なのは、日本だけ？

「33=みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？と思ったら、3月3日はWHO(世界保健機関)が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。

ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。

この2人が出会ったの？

そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だったそうです。

## 同じ気温でも…？

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか？ 「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入出入りする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体か

ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に「体感温度」も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。

## 脳貧血にご用心！



3月～4月は式典行事が続きます。緊張も手伝ってか、式典だけでなく練習時も含めて、貧血(脳貧血)で具合が悪くなって保健室に連れられて来室したり、休養したりする光景がよくみられます。ただ幸い、ほとんどの場合は少し休めばすぐ快復しています。

こうした脳貧血の多くはストレスによる自律神経の不調が主な原因とみられていますが、もちろん、そのときの体調も大きな要因となります。睡眠不足、偏った食生活、衣服など寒さ対策の不備…緊張するのはある程度仕方ないとしても、これらは自分で簡単に改善できることかなと思います。もし突然倒れて頭を打ったりしたら、もっと深刻な事態にもなりかねません。自身の体調をはじめ、しっかり準備を整えたいので大切な行事に臨んでほしいと思います。

## 飛行機での耳の痛み要注意！航空性中耳炎

航空性中耳炎って？

飛行機の離着陸時の急激な気圧変化で起こる、急性中耳炎の一種です。

症状は？

耳が痛くなったり、詰まった感じになったり、耳鳴りがしたりします。軽症であれば数分～数時間でおさまりますが、重症だと症状が数週間続くこともあります。

予防法は？

つばを飲み込んだり、飴を舂めたりすると効果があります。カゼやアレルギー性鼻炎にかかっていると起こりやすいので、飛行機に乗るまでに治療しておくのも大事です。

## 耳そうじ しすぎはNG!

実は耳あかにもこんな役目があります

- ・弱酸性で殺菌効果がある
- ・敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- ・苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは NG!

## 耳そうじ しなすぎもNG!

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

耳そうじの正しいやり方は

- ◎ 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- × 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- × 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

## 人と人との対話

## ～手話について～

手話は、主に聴覚に障害をもつ人が用いる言語です。手や指、腕による「手指動作」と、顔の部位やそれらの動き(表情、視線、首を傾げる・振る、顎を引く・出す)による「非手指動作」で構成されます。

### 簡単な手話の例

#### 『ありがとう』

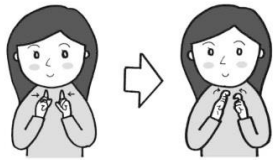
- ①左手のひらを下に向け、右手の小指側を左手の甲に乗せる



- ②軽く会釈しながら、そのまま右手を上げる



『こんにちは』  
両手の人さし指を向かい合わせ、互いに曲げる



#### 『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



『さようなら』  
手を左右に振る



手話は体の動きで表現し、それを視覚的にとらえて会話をします。お互いに相手がどんな動作や表情をしているかを見て、受けとめる姿勢が欠かせません。相手と向き合い、自分の意志がきちんと伝わるように、またそれ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。

## 3月3日のひな祭り(桃の節句)に飲む白酒は、甘酒と同じである？

- ①はい ②いいえ

白くにごった見た目と同じように見える「白酒」と「甘酒」ですが、ちがうものです。白酒はアルコールが入っていますが、甘酒にはほとんど入っていません(1%未満)。もともと、ひな祭り(桃の節句)には白酒を飲む風習がありましたが、子どもは飲めないため、かわりに甘酒を飲むようになったと考えられています。



こたえ はい①