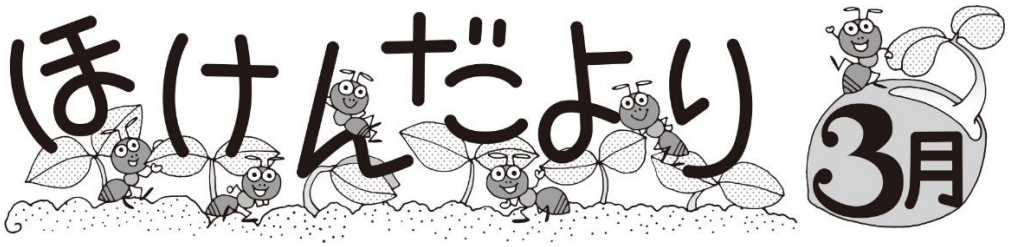
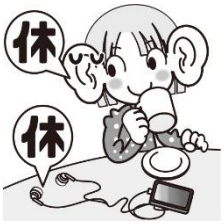
ほけんだより 3月



兵庫県立湊川高等学校
保健室
令和４年３月

目覚まし時計の音、アラームの音、スマホの着信音など、同じ音ばかり聞いていると「イヤだな…」と思うときがありませんか？音だけではありません。『人の声』も耳を疲れさせることがあります。たまには電子機器から離れたり、外へ出て自然の音を聞いたり、一人で静かな場所へ行くなど、「耳」をリラックスさせてあげましょう。

来月から新年度。忙しくなる前に、疲れた「耳」も癒してあげてくださいね。



そこに「耳垢」はありません

耳の穴の長さは大人で約3.5㎝です。外側の３分の１は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の３分の２は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、１日に0.05㎜くらいの速さで外に向かって移動します。そして外側３分の１のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぽろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているのですね。

耳そうじは外側から３分の１までで十分。その奥に耳垢はないのです。

男の子だけど…ドレスを着たい！

6歳のコリンくんは、アニメ映画の雪の女王が大好き。「プリンセスのドレスを着て映画館に行きたい！」とお父さんに頼みました。でも、だんだん「みんなに笑われたらどうしよう」と不安に…大切にしていた人形を「それは女の子のもの」と言われたことがあったからです。お父さんは悩みましたが「わが子には、ありのままの自分でいてほしい」と決意。コリンくんをサポートするために、２人で同じドレスを着て映画館に出かけたのです。

1人でも味方がいてくれたら、きっと１歩踏み出す勇気になるはずです。たくさんの選択肢がある今の時代。みんなに知ってほしい、遠くアメリカの家族のお話でした。

「さようなら」にこめる思い

「さようなら」というあいさつ。元々は「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものだと言われています。海外での「さようなら」は、「Good bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などと言います。これらは、『神のご加護を』『また会いましょう』『お元気で』などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、メールなどで使うときは

元気でね　またね

など、ひとことプラスするといいかもしれませんね。

ありがとうと言うだけで…

言った人にも言われた人にも、
いいことがたくさんある**「ありがとう」**。
感謝の気持ち、伝えていますか？