

# ほけんだより

荒川区立第一中学校  
保健室  
2022/2/25

「まん延防止等重点措置」が延期され、オンライン授業が続いています。この期間は、家庭での生活が中心となります。規則正しい生活リズムを維持できていますか？登校していた時のように「いつもと同じリズム」が体調管理のキーポイントです。感染予防に努めながら、適度に体を動かし体調管理に努めてください。

3月3日は



役割①音を聞く



役割②体のバランスをとる



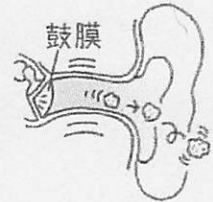
そこに「耳垢」は  
ありません

そこに



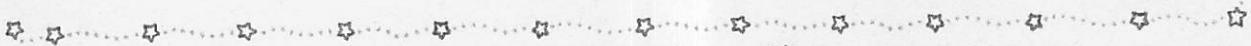
**耳**の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

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0.05mm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、外にぼ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。



## マスクで困っている人に…手話を使ってみよう!

新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちの生活も少しずつ変わりました。感染拡大を予防するためのマスクですが、耳に障害がある人たちは、表情や口の動きが読み取れなくなり不安を感じているそうです。  
困っている人を見かけたら、マスクをつけたまま、こんな手話を使ってみるのはいかがでしょうか。



「お願いします」と返事があれば、近くの人と協力しても良かったり、紙に書いて話をするなど、自分たちにできるお手伝いをしてあげてくださいね。



\*女性用衛生用品の設置について  
女子トイレに女性用衛生用品（生理用品）を設置しました。返却の必要はありません。  
困ったときに利用してくださいね。（保健室にもあります）