

3月3日は、耳の日です。耳は普段から音を聞いたり、カラダのバランスをとったりしている大切な器官です。



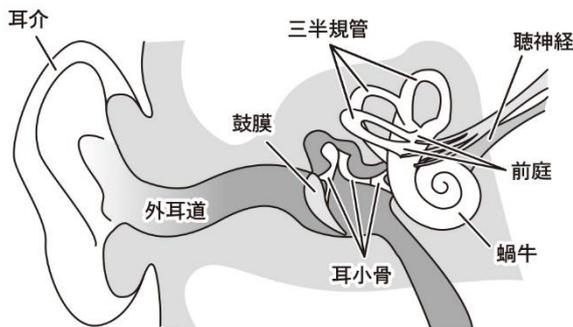
耳掃除はどのようにしていますか？みなさんは毎日耳掃除をしていなくても、そこまで耳垢がたまることはありません、なぜでしょうか？それは、皆さんがおしゃべりをしたり、食事の際に噛んだりすることで、顎が動き、その影響で耳垢は外に出て行ってくれるからです。それでもすこし耳垢がたまっているなど感じた時には、右のイラストのように、耳の入り口のあたりを優しくこする程度にしましょう。奥まで綿棒や耳かきを入れすぎると、耳に炎症を起こし、中耳炎になることがあります。もし、耳が痛い、聞こえが悪くなったと感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。



## 耳の役割

### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



今週から、性に関する指導を実施しています。性に関する指導は、自分の生き方について考える時間です。1年生は【性情報への対処】、2年生は【犯罪から身を守るために】、3年生は【HIV感染者と共に生きる】ということを考えていきます。自分を守るために、誰かを傷つけてしまわないために、しっかり考えてほしいと思います。お家に帰ってから家族で話題にしてみてくださいね。

## 「ラシ」って何だ？

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですね。



今年度最後のひと月になりました。生活習慣を整え元気に過ごしましょう。

