



みみくそのはなし

みみくそは、みみあかともいいます。みみくそには、カサカサと乾いたタイプとネトネトと湿ったタイプがあります。日本人はカサカサのタイプが多くて、アメリカやヨーロッパの人はネトネトのタイプが多いそうです。

みみくそって、汚いもののように聞こえますが、実はみみくそには殺菌作用があって耳の中の病気を防いでいるのです。また、虫が耳の中に入ってくるのを防ぐ働きもあります。みみくそは自然に外に出ていくものなので、耳そうじのときは奥に押し込まないように気をつけながら、耳の入口近くのみみくそを取るようにしましょう。



はなみずのはなし

鼻の奥の方と耳はつながっているって知ってますか。鼻がつまっていると、耳まで変な感じがして、聞こえにくくなったりしたことがあるでしょう。鼻みずは、カゼや花粉症などの時に、鼻から入ったカゼの菌や花粉を外に出そうとする働きがあります。だから、鼻みずはすすって押し戻すのではなく、鼻をかんで、できるだけ出してやるほうがよいのです。



正しい鼻のかみ方は、片方ずつ押さえながらフンと息を出すこと。両方の鼻をいっぺんに強くかむと、鼻に大きな圧力がかかってしまいます。すると、耳の奥の方にもその圧力が伝わり、鼓膜（耳の奥にある音を感じる膜）がやぶれたり、耳の奥が痛くなってしまいます。また、細菌やウイルスが鼻の奥のほうに追い込まれ、鼻の奥が病気になってしまうこともあります。正しい鼻のかみ方で、上手に鼻みずを出しあげましょう。



ありがとう



新しい学年が始まった4月から、1年間はあっという間でした。保健室でたくさんの人たちと出会い、手当てをしたり、一緒に過ごしたりしてきました。保健室に来る人は、しんどかったりケガをしている人が多いので、早く元気になって欲しいなと、いつも願っていました。

元気な顔を見せに来てくれて、いろいろしゃべって、また元気に教室に戻っていく人もいました。祈りの森で池に落ちて、ずぶ濡れで保健室に駆け込んできた人もいましたね。みんなみんな、保健室から出て行くときには、「ありがとうございました。」と言ってくれます。私はいつもとっても嬉しくなって、「いってらっしゃい」と声をかけて見送ります。

「ありがとう」って、言うのも言われるのも、心がやさしくなってあたたかくなりますね。「ありがとう」の言葉をもらうと、『こちらこそあたたかい気持ちにしてくれてありがとう』って、嬉しくなるのです。

私たちみんなが、お父さんやお母さん、お友達やきょうだい、先生やまわりの人たちに、いつも「ありがとう」の気持ちを伝えられたら、とてもしあわせだなと思います。