



# やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには・・・

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることもあるので、気をつけましょう。

耳そうじは・・・

月に1～2回で十分です。耳の中を傷つけてしまわないよう、入り口から、1 cmくらいのところを軽くふき取るだけで大丈夫です。



日本が主な発生地となっている『スギ花粉症』の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「ブタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。

この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることになります。

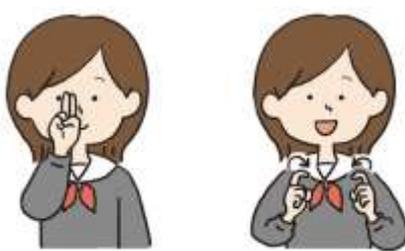
毎年、花粉症に悩まされている人は、花粉情報をチェックしたり、帰宅後に洗顔や手洗い、うがいをするなどの対策をしましょう！

## ～手話の紹介～



ありがとう

軽くおじぎをしながら、そのまま右手を上げる。



こんにちは

両手の人さし指を向い合わせに曲げる。



ごめんなさい

親指と人さし指を、おでこの前でつまみ、下ろす。