



保健だより 3月号

高岡市立国吉義務教育学校 保健室



3月の保健目標
 3月 耳を大切にしよう
 1年間の健康生活を振り返ろう



季節をあらわす言葉として「啓蟄^{けいちつ}」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。いよいよ春、そして卒業、進学、進級を迎えようとしています。生活を見直し、新生活に向けて、心と体の準備をしましょう。

9年生のみなさんは、入試までもうひと頑張り。積み上げてきた力を信じ、体調を整えて臨んでくださいね。



花粉症の季節が
 やってきました

富山県森林研究所によると、2月17日、昨年より10日早くスギ花粉の本格的な飛散シーズンが始まりました。3月上旬に飛散のピークとなり、4月上旬に概ね終息の見込みです。

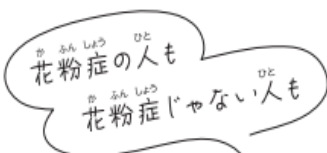
花粉症は、体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種です。

○スギ花粉の大量飛散日は外出を避ける。

3月上旬から下旬の晴れた日や風の強い日に大量の花粉が飛散します。やむを得ず外出する際は、マスクやメガネ等を着用しましょう。また、室内への花粉の侵入も防ぎましょう。

○花粉症の症状（くしゃみ・鼻水・眼のかゆみ等）が出た場合は、早めに受診する。

風邪の症状と混同されやすく、治療が遅れがちになります。早めに受診しましょう。



対応の基本は **入れない・つけない・落とす** ……

入れない
 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。



つけない
 花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。



落とす
 服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



3月3日は



3月3日は「耳の日」です。みなさんは耳の健康について考えたことがありますか。音楽を聴いたり、動画を見たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使っている人もいるかと思いますが、大きな音で長時間使用していると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、耳が聞こえにくくなるイヤホン難聴になる恐れがあります。いったん難聴になると、回復が難しいといわれています。正しく使い、耳を守りましょう。

耳を大切にするためには？



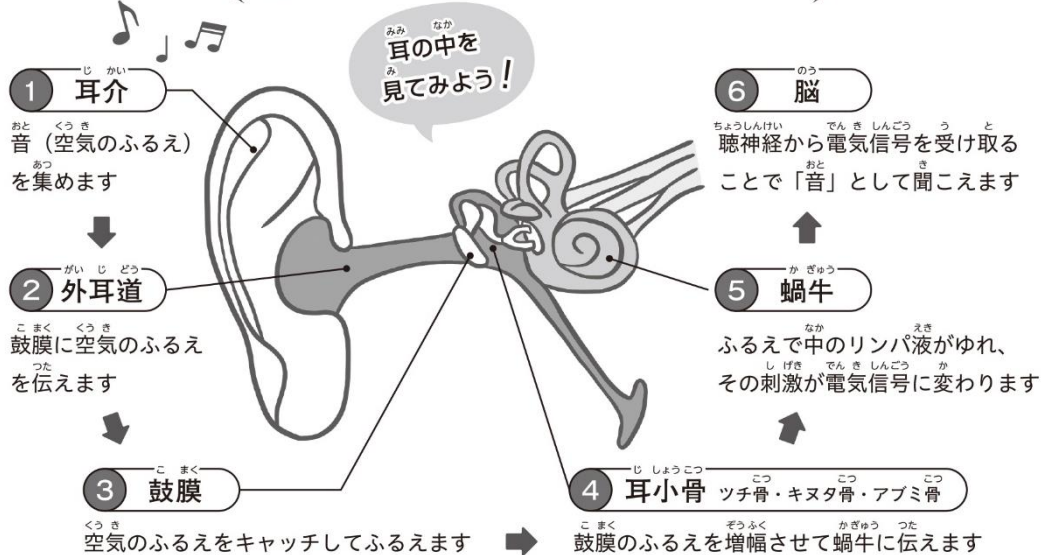
- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



音が聞こえるしくみ



春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていますか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

