



# げんきいっぱい

令和4年度 No.14



今年度も残すところあと1ヶ月になりました! 昼間の日差しが暖かいと感じる日も出てきました  
 だが、まだまだ冷え込む日もあります。気温の変化に気をつけて、元気に過ごせるようにしましょう。  
 また、新型コロナウイルス感染症対策として基本的な手洗いうがい、咳エチケット等も引き続き心がけましょう。

## 【3月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)	7日(火)	体重測定(中)
2日(木)	体重測定(小)	8日(水)	体重測定(中)
3日(金)	体重測定(小)	10日(金)	体重測定(中)
6日(月)	体重測定(1小、1中)		

## 花粉の季節です

花粉症とは、スギやヒノキ等の植物の花粉が体の中に入り、くしゃみ、鼻水、目のかゆみ等のアレルギー症状を起こす病気です。花粉は、晴れて乾燥した日や雨の日の翌日、日中の最高気温が高い日等に飛びやすいといわれています。

## ★花粉を避けるためにできること★



出かけるときは、  
マスクやメガネをつける



家に入る前に  
花粉を払い落とす



ツルツルした素材の服を着る



外から帰ったら、  
手洗いうがい・顔を洗う

もし花粉がからだの中に入ってしまったら、症状が軽くなるようにするために、早寝早起き・3度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ること、体調をよい状態にたもつことが大切です。

花粉症の疑いがあるときは、耳鼻科や眼科等を受診し、早めの予防・治療をしましょう。

# 3月3日は「耳の日」 耳をたいせつに

「3」は耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」と言われています。耳は、音を伝えたり聞き分けたりする役割のほかに、からだのバランスを知る大事なはたらきもしています。

**耳の健康のために、こんなことにきをつけよう！**



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取りよう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

## ヘッドフォン難聴って？

ヘッドフォンやイヤホンで長い時間、耳で大きな音を聞いていると、耳が聞こえにくくなってしまうことがあります。これを「ヘッドフォン難聴」といいます。

## ヘッドフォン難聴を予防するためには？

- ・外に音がもれるほどの音量で聞かない。
- ・人に呼びかけられて、話し声が聞こえる程度の音量で聞く。
- ・電車のなかなど、騒音が大きいところでは気づかぬうちに音量をアップしがちなので注意する。
- ・長い時間続けて聞かないで、耳を休ませる時間を作る。
- ・耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、すぐにヘッドホンやイヤホンを使うのをやめ、耳を休ませる。耳を休ませても治らない場合は、早めに医師に相談しましょう。



## ～保護者の皆様へ～

新型コロナウイルス感染症について、以下の場合は、速やかに学校に連絡していただきますようお願いいたします。

- ・発熱、風邪症状があるとき
  - ・感染の可能性が疑われる状況が生じた場合
  - ・濃厚接触者となった場合
  - ・家族も含め、病院や保健所の指示により、PCR検査を受けた場合
- ご協力よろしくお願ひします。



