ほけんだより 3月

令和6年3月11日（月） 調布市立調布中学校　保健室

暖かい日が増え、春を感じる季節となりました。3年生はもうすぐ卒業を、1・2年生は進級を迎えようとしていますね。この一年間の生活を振り返り、来年度はより健康を意識して過ごせると良いですね。

3年生の皆さん、受験勉強お疲れ様でした。短い間でしたが様々なお話が出来たことを嬉しく思います。これから進む道を自分なりに、楽しく歩んでいけるといいですね。卒業後も自分の心と身体を大切に、皆さんが健康で幸せに過ごせるよう願っています！

花粉の飛ぶ量が、ピークになる時期です！

花粉症のつらい症状を減らすには、できるだけ花粉を避けることや、規則正しい生活をすることが大切です。

花粉症シーズン到来 毎日の 花粉症対策 ココがポイント

家を出る前

テレビやインターネット、花粉症対策アプリなどで今日の花粉情報をチェック。

こんな日は花粉が特に多くなります

- 気温が高い晴れの日
- 乾燥していて、風が強い日
- 雨が降った日の翌日
- 気温の高い日が２～３日続いた後

就寝

寝る前に寝室を加湿しておくと、花粉が湿気で下へ落ちます。ただし、花粉は寝具の上にも落ちるので、加湿した後に枕カバーなどを取り替えると良いですね。

昼前後

朝にスギ林を出発した花粉が都市部に到達し、花粉が多くなります。

窓を開けて換気をするときは、開ける幅を10cmくらいにして、レースカーテンを閉めておくと、室内に入る花粉を約４分の１に減らせます。

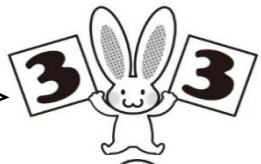
帰宅後

花粉を家に入れないよう、ぼうしや上着は玄関で脱ぎ、服についた花粉を払い落としましょう。うがいや洗顔なども効果的。

日没後

昼間に上空へ上がった花粉が落ちてきたり、その落ちた花粉がまた風で舞い上がることも。下校時もまだまだ油断は禁物！

3月3日は耳の日でした！



聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

耳に異常を感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう

子どもでも聞こえにくくなる？

耳が聞こえにくくなるのは［お年寄り］と思っている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。

突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

イヤホン難聴（ヘッドホン）

イヤホン難聴に注意！

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

！ 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

1年間を振り返ろう

一年間を振り返り、自分の健康は自分で守ることができたと思う人、それはとても素晴らしいことです。不注意やふざけていて起きてしまったけがや、不規則な生活習慣が原因の体調不良はありませんでしたか？1年間の生活を振り返り、来年度はどのようにしたらより良く過ごせるかぜひ考えてみてください！

また、もう少しで春休みに入ります。長期休暇中も規則正しい生活習慣を意識して、新年度気持ちよくスタートがきれるといいですね。

↓ やってみよう！

- □ 早寝・早起きができた
- □ 朝ごはんをしっかり食べた
- □ １日２回以上歯磨きができた
- □ １日１時間以上運動ができた
- □ 友達と仲良く過ごせた
- □ 困ったことは周囲に相談できた
- □ 寝る１時間前にデジタル機器を触らなかった

健康を守り育てるのは自分自身