

# ほけんだより



令和4年3月1日 銚田市立旭中学校 保健室

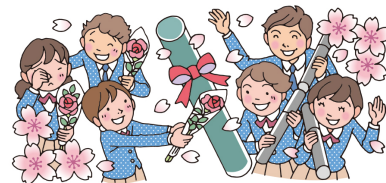
3月は1年の区切りの月であり、まとめと次の学年に向けての準備の月でもあります。まだまだ新型コロナウイルス感染症の流行が続いていますが、新しい学年も目標をもって笑顔で迎えましょう。

## 3月の保健安全目標

保健目標……1年間の健康生活を反省しよう

耳を大切にしよう

安全目標……1年間の安全生活を反省しよう



## 3月3日は「耳の日」 耳を大切にしよう

### 正しい耳そうじの仕方



耳そうじのしすぎは、耳の中を傷つけたり、耳あかを増やす原因になります。耳の中の皮膚はとても薄く傷つきやすいので強くこすらず、やさしく掃除するようにしましょう。

### 耳そうじの仕方

●2週間に1度くらい、綿棒で耳の入り口と中をそっとぬぐうようにそうじする。(耳の穴から1cmくらいのところまで)

### 「ヘッドホン難聴」に注意!



ヘッドホンを使って大音量で音楽を聴いた後、耳鳴りがしたり、耳が聞こえづらくなったら「ヘッドホン難聴」かもしれません。おかしいと思ったら耳鼻科を受診しましょう。

### ヘッドホン難聴にならないために

●大音量で聴かない。(特に電車など周りの音が大きいときは、ボリュームを上げてしまいがちなので注意)  
●長時間聴くことはさける。

### 【耳あかの正体は?】

○耳あかは、体から分泌された粘液と剥がれ落ちた皮膚やホコリ、雑菌などが乾いて固まったものです。耳の中に入ってきた異物を包み込んで外に出し、体内に侵入するのを防ぐ役割をしています。  
\*耳あかの固さには個人差があり、こな耳(乾燥した粉のような耳あか)とあめ耳(粘り気のある耳あか)があります。



## 花粉症の季節です



鼻はグズグズ、目はショボショボ・・・花粉症の人にとって、春は憂鬱な季節かもしれませんね。症状を少しでも軽くするために、予防対策をしましょう。



## 令和4年 春のスギ・ヒノキ花粉の予測

日本気象協会 HP より

～九州地方全域でスギ花粉の飛散開始! いよいよ花粉シーズンへ～

令和4年2月17日発表

- ・九州地方全域で飛散開始。
- ・2月に入ってからの寒気の影響で、飛散開始が遅れているところも。
- ・スギ花粉のピークは、大阪は3月上旬から中旬、東京は3月中旬から下旬の見込みです。

### 2022年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2022年2月17日発表

地点	種類	2月			3月			4月		
		上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
仙台	スギ									
	ヒノキ									
東京	スギ									
	ヒノキ									
名古屋	スギ									
	ヒノキ									
金沢	スギ									
	ヒノキ									

tenki.jp

○スギ花粉飛散のピークは、東京では3月中旬から下旬となるでしょう。ピークの開始が例年よりやや遅くなる場所がある見込みです。スギ花粉のピークが終わる頃になると、ヒノキ花粉が飛び始め、その後ピークが始まります。東京では4月上旬から中旬にヒノキ花粉の飛散のピークとなり、時期はほぼ例年並みでしょう。

○花粉飛散傾向は、例年比で見ると、関東甲信では例年並みでしょう。一方、前シーズン比で見ると、関東甲信は前シーズンより多い見込みです。前シーズンは症状が弱かった方も万全な花粉症対策が必要になりそうです。



### 旭中保健室★1年間の記録



### \*いよいよ学年最後の月です\*

みなさんにとって、どんな1年間でしたか? 1年間の自分自身を振り返ってみましょう。3年生はもうすぐ卒業ですね! みなさんの未来の健康は、毎日の生活の積み重ねの上にあります。これからも心と体の健康に気をつけて、充実した日々を過ごしてくださいね。

