


# ほけんだより 3月

令和5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。また、雪が解け、動物や植物がいっせいに動き出す時期です。みなさんも4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょう。

### 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

### 予防しよう ヘッドホン・イヤホン 難聴



この毛細細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらい」と思ったときには、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

音は  
どうやって  
聞こえるの？



鼓膜 有毛細胞 蝸牛

耳の中の有毛細胞  
が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

#### 予防Point 01

### 長時間・大音量で聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



#### 予防Point 02

### 耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



#### 予防Point 03

### 身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より

## 花粉症の季節です



鼻はぐずぐず、目はしょぼしょぼ……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5年 春のスギ・ヒノキ花粉の予測 日本気象協会 HP より

この先一気に気温上昇 九州～関東は大量飛散 令和5年2月26日発表

- ・今シーズンは関東甲信などで例年を上回る大量飛散となる予想で、万全な対策が必要です。
- ・東京では4月上旬から下旬にかけてヒノキ花粉の飛散のピークを迎えるでしょう。

### 2023年 スギ・ヒノキ花粉のピーク予測

2023年2月21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									

○スギ花粉飛散のピークは、東京、仙台では3月上旬から下旬となるでしょう。今年は大量飛散が見込まれるところが多いため、ピークの時期も長くなる可能性があります。

#### 花粉が飛びやすい条件



晴れて気温が高い日  
空気が乾燥して風が強い日  
雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いた後

#### 帰宅後の花粉対策



こまめに拭き掃除を  
うがい・洗顔  
換気時、窓の幅は10cm程度に

### 旭中保健室 1年間の記録

R5. 2. 27 現在

保健室の利用件数

708

昨年度 731件

ケガの手当てで来た人

138

一番多かったケガ

すり傷

体調が悪くて来た人

406

一番多かった症状

頭痛

その他の理由で来た人

164

\*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。