

# ほけんだより

早いもので、3月になりました。暖かな日差しとともに、春がやってこようとしています。この一年間は、感染症のニュースが、連日のように取り上げられていましたね。例年に比べて我慢することが多かった一年だったと思います。ですが、みなさんが毎日頑張ってきた中で、心と身体は確実に成長しています。この一年間で、心も身体も大きく成長したみなさんが、進級・進学に向けて新たなスタートが切れるように、一人一人が感染症対策をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

## 花粉症

花粉症の季節がやってきました。今まで花粉症でなかった人でも、突然鼻水が出たり、目がかゆくなったりすることもあります。普段から、睡眠をしっかりと取り、ストレスを溜めすぎず、バランスの良い食事を取るなど、体の抵抗力を高めて、花粉に負けない体を作りましょう。

### かぜと花粉症の違い

症状	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	花粉
発熱	37℃以上の発熱あり	ほとんど出ない。あっても微熱
くしゃみ	それほど続けて出ない	何度も続けて出る
咳	喉が痛み、咳が出る	咳が出ることもあるが、喉の痛みはない
鼻水	次第に粘り気が出て色も付く	サラサラで透明
目	ほとんど何の症状も出ない	涙が出る、かゆみ、充血
期間	1週間程度	花粉が飛んでいる間中

この時期は、かぜとの判別がしにくい場合もありますが、長引くようなら花粉症かもしれません。現在、子どもでも使用できる薬品も増えています。医療機関で適切な治療を受けましょう。



## 春分の日



春分の日とは、国民の祝日に関する法律によって定められている祝日で、「自然をたたえ、生物をいつくしむ」ための日とされています。春分の日は、昼と夜の長さがほぼ等しくなるとされており、この日から本格的な春の到来を告げる日とされています。ここから暖かさも増していきます。

## 3月3日は耳の日です！！



「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日とされています。多くの人が耳を大切にしようという願いをこめて作られた記念日です。例えば、眠っているときに大きな音がすると、目が覚めますよね。眠っているときも、耳は休むことなく働いています。耳の働きを振り返り、耳を大切にすることを思い出す日にしましょう。

### 耳の役割は“音を聞く”“体のバランスを保つ”



耳の中の「さんはんきかん三半規管」と「ぜんてい前庭」がバランスを取ったり、揺れを感じたりしてくれているから、歩いたり、走ったり、起き上がることができます。

### 耳掃除が原因でおこる病気もありますので、注意しましょう！

○綿棒で耳の入り口を軽くなでるだけでOK！

(耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。)

○耳そうじは月に1~2回でOK！

(耳垢は耳そうじをしなくても、自然に移動して外に出ていきます。)

## この1年を振り返ってみましょう！ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

毎朝、朝食を食べて登校  
できましたか？



友だちと仲良くできましたか？



ストレスをためず、  
過ごせましたか？



大きなケガや病気をせず、  
健康に過ごせましたか？



手洗い・うがいはきちんと  
できていましたか？