



令和6年3月1日
入谷小学校 保健室
第15号
*家族と一緒に

読みましょう。

今年度もあとか月。感染症予防のための「手洗い・うがい・換気」、体の抵抗力を強くする「食事・運動・睡眠」は、しっかり身に付いていますか？ 町内では、インフルエンザに罹患する人が増えています。まだまだ油断せず、基本的な感染対策や「咳エチケット」を心掛けて元気に過ごしましょう。

3月の保健目標 耳を大切にしよう！



私たちは、耳を使って音を聞き、自分のまわりの情報を集めたり、コミュニケーションをとるために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスをとるための器官があり、動きを常に感じとっているのです。大事な働きをしている耳をこれからも大切にしたいですね。

いくつわかるかな？
耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」ことと
もう一つはなにかな？

- A 体のかざり
- B 体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…片瀬王

3月3日は「耳の日」。
耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

- A 古くなった皮ふ
- B 古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…片瀬王

耳がふたつある理由

耳がふたつある理由は、音の方向を感じるためです。音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。私たちは、その音の差で音の方向を感じているのです。例えば、車が後ろから近付いてきている時などは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気がやけがで聞こえなくなると、気付くことができなくなることもあります。



耳を休ませるのはどっち？

- A 耳かきをする
- B しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…片瀬王

そろそろ始めよう

花粉症対策

花粉にも / 感染症にも / 負けない!

大切なのはやっぱり

食事・運動・睡眠



4つの術で花粉をガード!

1 マスクの術
花粉を吸い込む量をかなり減らせるよ。

2 がらがらうがいの術
鼻や口からのどに流れた花粉を、うがいで追い出そう。

3 洗顔の術
花粉がつきやすいのは、頭と顔。外から帰ったら顔も洗うと、花粉症予防に効果あり。

4 すべすべの術
表面がすべすべした布地の服なら、花粉がつきにくいよ。頭は、ぼうしを被ると花粉がくっつくのを防げます。

花粉症?
なぜ?



	かぜ	花粉症
原因	ウイルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37~38℃くらい	ほとんどない
期間	1週間くらい	花粉が飛ぶ間



晴れて気温が高い



空気が乾燥して風が強い

気温の高い日が2~3日続いた後

雨上がりの翌日



花粉が多いのは
どんな日?

花粉症治療

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりすることができます。

本格的なシーズンの前に一度お医者さんに相談してみましょ

