

ほけんだより

かわさきしりつむかいおかしやうがっこうほけんしつ
川崎市立向丘小学校保健室

2025年3月3日

◎3月の保健目標 健康生活を振り返ろう

今年度も残すところあと1ヶ月になりましたね。今年度は健康に過ごすことができましたか。

この1年間を振り返ってチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> 毎日決まった時間に起きた	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせずいろいろなものを食べた
<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 食後は歯磨きをした
<input type="checkbox"/> 毎朝うんちをした	<input type="checkbox"/> 友達と仲良く遊んだ

全部チェックはつきましたか？チェックのつかなかった項目をこれからの目標にしてみましょう。

◎3月3日は耳の日

3月3日は「耳の日」です。1956年に社団法人日本耳鼻科咽喉頭科学会の提案によって制定されました。日付は、「3（み）3（み）」の語呂合わせと電話を発明したグラハム・ベルの誕生日であることから3月3日になったそうです。

そこで、耳の健康についてお話します。みなさん、ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）という言葉を知っていますか。これは、ヘッドホン・イヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音の振動を脳へ伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。12歳頃からヘッドホン難聴のリスクがあるそうです。ヘッドホン難聴にならないために、できることを紹介します。（※骨伝導イヤホンでも難聴になる危険があるので音量に注意。）

・音量を小さくする

目安としてヘッドホン・イヤホンで音を聞
きながら人と会話できるくらいの音量。

・長時間聞かない

ヘッドホン・イヤホンで聞いた3倍の時間は耳を休ませてください。
たとえ正しい範囲内の音量でも、疲れているときや睡眠不足のとき
など体調によっても難聴になることがあるので注意してください。

一度ヘッドホン難聴になると、治りません。現在治療方法が見つからないそうです。耳に違和感

があればすぐ病院へ行ってくださいね。

かふんしょう ◎花粉症のピークです

花粉症の季節がやってきましたね。今年は昨年と花粉の量を比べると「多い」傾向にあるそうです。この時期は、体調を崩しやすい時期でもあるので、風邪と区別が付きにくい場合があります。風邪と花粉症を見分けるポイントと花粉症対策をいくつか紹介します。

	かふんしょう 花粉症	かぜ 風邪
はなみず じょうたい 鼻水の状態	さらさら みず 水っぽい	ねばねば きいろ みどりいろ 黄色や緑色
め じょうたい 目の状態	充血して かゆくなる	かゆくなること はない
ずつう じょうたい 頭痛の状態	ひどい症状の 場合にみられる	よくみられる
ほか その他の おも しょうじょう 主な症状	かわ せき 乾いた咳 のど 喉のかゆさ	のど いた 喉の痛み からだ 体のだるさ
しょうじょう でかた 症状の出方	いちにち なか 一日の中で へんか 変化がある あめ てんき 雨など天気 えいきょう 影響をうける	かふんしょう 花粉症ほど しょうじょうでかた 症状の出方に へんか 変化はない

かふんしょうたいまく
花粉症対策

- ・ めがねやマスク、帽子をする
- ・ 外出後は服や髪をよく払う
- ・ つるつるした素材の服を着る
- ・ 手洗い・うがい・洗顔をする
- ・ 規則正しい生活をして免疫力を高める

かぜと
花粉症の
見分け方

花粉症の症状を抑えるポイントは、花粉を身体に付けないこと、身体に付いた花粉を落とすことです。

紹介したことの中には今日すぐにできることもあるので、やってみましょう！

かたづ しんねんど むか ◎片付けて新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

かたづ 一片付けの3つのこつ

- ① 片付ける範囲を決めてから始める→すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。
- ② 使う場所の近くに片付ける→物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。
- ③ 自分の好きな空間を作る→好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心片付けるきっかけになります。