

# ほけんだより

3月

## 栃木東中学校

### 今月の保健目標

1年間の健康生活の反省をする

冬の間、冷たかった空気が温かみをおびて、優しく感じられるようになってきました。寒さに縮こまっていた心や体もやわらかくときほぐしていくようです。

学年の締めくくりの時期を、みなさん一人一人が、春の日ざしのような、明るい笑顔で過ごすことができますように。



耳の役割①  
音を集め、音を聞く

耳の役割②  
からだの傾きや回転を感じる

▼たとえば、こんな場面で、耳は動いています▼

#### 音とは

空気の振動。波のように空气中を伝わって  
くるので、「音波」ともいいます。

#### ●音が聞こえるしくみ

音波が鼓膜にふれて、振動を起こす。  
→耳の中で電気信号に  
変換されて、脳へ。  
→脳で「音」として認識。

#### 「耳あか」って、何?

外耳道の皮膚がはがれたものや、  
ホコリが固まつたもの。

耳あかには、2つのタイプ  
があり、どちらになるかは、  
遺伝によって決まります。

#### ●乾いた耳あか (こな耳)

#### ●湿った耳あか (あめ耳)

外耳道には、  
耳あかを外に  
押し出す働きが  
あるので、  
耳そじは、  
入り口付近だけ  
OK!!

耳が痛い  
耳の中が  
かゆい  
ジクジク  
している

耳をよく  
さわる。  
耳の近くを  
打った。

●大きな  
音を聞いた。  
●イヤフォンを  
つけたまま寝た。

#### こんな行動が原因かも!

耳鳴りが  
ひどい  
耳がつまつ  
ている感じ

●耳の中が炎症を起こしていたり、  
中耳炎や難聴など、耳の病気の可能性があります。

症状が続くときは、  
耳鼻科へ。

## かぜ?花粉症? 杉

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

1: 熱 花粉症→なし  
かぜ→あり

2: 鼻水 花粉症→水っぽくサラッとしている  
かぜ→ネバネバして黄色っぽい

3: 自 花粉症→目がかゆい  
かぜ→目の症状なし

花粉症だと思っていても、実はかぜ…  
ということもありますから、体のようす  
をよく観察して、ぐあいが悪いときは、  
おうちの人や先生に教えてくださいね。

## 3月24日 世界結核デー

1882年3月24日はロベルト・コッホが  
結核菌の発見を学会に発表した日。かつては、日本で長く死因の第一位を占めていた結核。多くの人がその怖さを忘れかけている今、世界では30の人々が命を奪われています。

## 結核ってどんな病気?

結核は、結核菌の感染によって、肺などに炎症の起きる病気です。感染しても必ず発病するわけではありませんが、免疫力が低下したときに発病することがあります。最初は、かぜとよく似た症状なので、気づかないこともあります。

▶咳が2週間以上続いている。

▶たんが出る。

▶体重が急に減った。

▶からだがだるい。

飛んでいるのは、  
何の花粉?

春の花粉の代表は、

●スギ (2月初めごろ~)

●ヒノキ (3月中旬ごろ~)

北海道・東北では、

●シラカンバ (4月下旬ごろ~)

そのほかに、

●ハンノキ属 (2月~4月ごろ) ●イネ科 (4月~10月ごろ)

※日本気象協会「全国・都道府県別2014年春の花粉飛散量予測」(第2報) 2013.12.4発表

## Good News

2014年春の花粉飛散量  
予測は、去年と比べて全  
国的に少なめ。つらい症  
状が少しでも軽くすむと  
いいですね。

※平成23年結核登録者情報年報集計結果(厚生労働省)

## 寒いけど、教室の換気をしよう!

先日、学校薬剤師の品田先生が、教室内の二酸化炭素濃度検査に来てくださいました。

【二酸化炭素濃度 結果】

3-2 0.29% 3-4 0.22%

【二酸化炭素濃度 基準値】

0.15%以下が望ましいとされています。二酸化炭素は、

ストーブをつけると一気に上昇します。インフルエンザ予防、  
勉強の能率をアップさせるためにも、1時間に1回の換気を  
しましょう。