

# ほけんだより 3

## 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。

### 3月3日 耳の日

**音とは**  
空気（い）の振動。波のように空気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。

低く大きな音は、耳だけでなく、からだでも、振動を感じることがあります。

▼たとえば、こんな場面で、耳は動いています▼

耳の役割① 音を集め、音を聞く	朝起きる	おしゃべり	音楽を聴く	危険を知る
耳の役割② からだの傾きや回転を感じる	ふとんから起き上がる	歩く	体育や部活動	自転車に乗る

**「耳あか」って、何？**  
外耳道の皮膚がはがれたものや、ホコリが固まったもの。  
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、耳そうじは、入り口付近だけでOK!!

**こんな症状はありませんか？**

耳が痛い	耳の中がかゆい	ジクジクしている
聞こえにくい	耳鳴りがひどい	耳がつまっている感じ

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。

**こんな行動が原因かも！**

●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。

症状が続くときは、耳鼻科へ。

### かぜ？花粉症？

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：目** 花粉症→目がかゆい  
かぜ→目の症状なし

花粉症だと思っても、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。

### 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～）
- シラカンパ（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）

**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。

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

### 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30億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。

**こんな症状に注意**

- ▶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。

日本では、今も毎日、62人が新たに発病し、6人が亡くなっています※、若い人も感染しています。「昔の病気」とあなどらず、注意が必要なのです。

※平成23年結核登録者情報調査報告書（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。			