

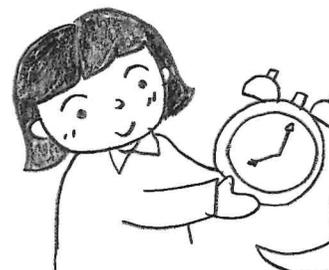
すくすく湯出っ子



No.12 令和8年3月13日 湯出小 保健室 坂本

花粉しょうの季節です

春はるといえは花粉かふんしょうの季節きせつ。最近さいきんでは小学生しょうがくせいでも花粉かふんしょうになる人ひとがふえてきています。花粉かふんしょうのおもなしょうじょうは「くしゃみ」「鼻水はなみず」「目めのかゆみ」などですが、かぜとくべつにくい場合ばあいもあります。そのため本ほん当とうに花粉かふんしょうなのか、また何なにの花粉かふんが原因げんいんなのかをかくんすることが大切たいせつです。「花粉かふんしょうかな?」と思おもったら、まずはお医者いしやさんさんに相あだんだんしましまししょう。



しょうじょうをなるべくかるくするために
 「早はやね 早はやおき」「3度の食しょく事じ」「てきどな
 うんどう 運動うんどう」をきほんとした毎まい日にちの生せいかっ
 リズムリズムをまもることがたいせつ大切たいせつです。



←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

今日は春はる 明日あしたは冬ふゆ!?

体調管理たいちようかんりに気きをつけて

きびしい寒ひやさがゆるみ、日ごとひごとに日差ひざししがあたたかくなってきました。昼間ひるまはとてもあたたかく運動うんどうをして汗あせをかきこともありますが、朝あさや夕方ゆふがたは風かぜがつかめたい日ひもあります。この時期じきはまた季節きせつの変わり目め。あたたかいと思おもっていると急きゆうに寒ひやさがもどって体調たいちようをくずすこともあるので注ちゆう意いが必ひつ要ようです。汗あせをかいたままでからだをひやしたりしないように下着したぎやくつ下した、上着うわぎなどを自分じぶんでぬぎ着きてあつさ寒ひやさを調節ちようせつしましまししょう。

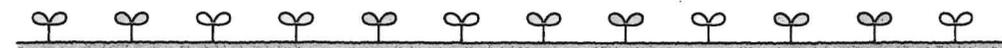
おうちのかたへ～春先のかぜにご注意ください～

今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様には、一年間、お子様の健康観察や家庭内外の感染症対策をはじめ、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。

冬の寒さが和らぎ、暖かい春の日差しを感じられる季節となりましたが、朝夕は急に冷たい風が吹き、寒くなる日もあります。こうした季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期でもあります。外から帰ったら、必ず石けんを使っての手洗いとうがい、室内の換気、その日の気温にあわせてこまめに衣服の調節をするなど、お子様の体調にいつも以上に気をつけてください。

また、もうすぐ子供たちは春休みとなりますが、春は転勤や旅行等で人や車の動きが多くなります。交通事故等に気をつけて、今年度もお子様が健康な状態でスタートできるように、お家の方からも声掛けをお願いします。

※裏面もお読みください。耳についての資料です。



イヤホン・ヘッドホンを使うときに気をつけること

指導 防衛医科大学校病院 耳鼻咽喉科 准教授 松延 毅 先生

メディア機器を使う機会が増えたことによって、イヤホンやヘッドホンによる「難ちょう」のリスクの増加が報告されるようになりました。イヤホンやヘッドホンは、長時間大きな音量で音楽を聞き続けるような耳を痛める使い方をせずに、正しく安全に使いましょう。

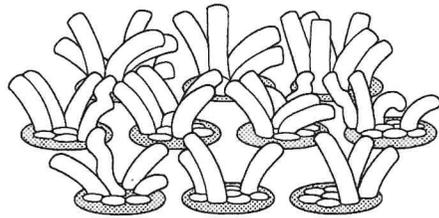
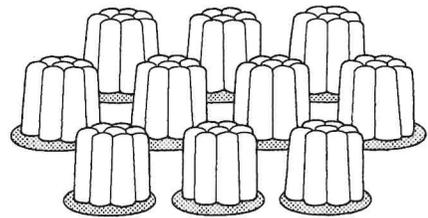
イヤホン・ヘッドホンで大きな音を聞き続けると……

大きな音によって、耳のおくの「か牛」の中にある、音を伝えるための細ぼうがこわれて、音が聞こえにくくなることを「感音難ちょう」といいます。細ぼうは時間をかけて少しずつこわれていき、何年もかけてそれが進んでいくと、音や言葉が聞き取りにくくなってしまいます。



健康な細ぼう

こわれた細ぼう



耳のおくには毛のような規則正しく並んだ細ぼうがあり、音のしん動を感じ取って脳に伝えていています。大きな音を聞きつづけていると、この細ぼうがこわれて数が減っていき、音が聞こえにくくなっていきます。一度こわれた細ぼうは元にはもどりません。

身の回りの音の大きさとメディア機器の音量の目安

音の強さ (dB)	安全に聞ける時間 1週間あたりの合計時間	うるささの感覚	生活上の音
120	9秒		消防車などのサイレン
110	28秒	きわめてうるさい	コンサート会場
100	15分		地下鉄車内
90	2時間30分	とてもうるさい	防犯ブザー
80	25時間		洗たく機
60	リスクが低い	ふつう	ふだんの会話

メディア機器の最大音量

イヤホンなどで聞くのに適した音量

※測定方法や機器の種類によって音の強さは異なります。

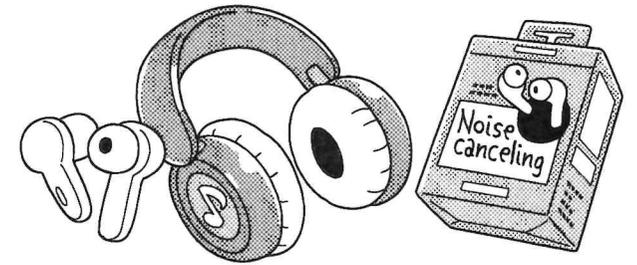
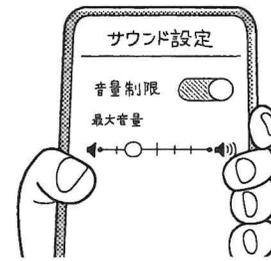
イヤホンやヘッドホンを使うときには耳にやさしい使い方をしよう



最大音量の60%程度にとどめる



1時間使ったら、10分間耳を休ませる



メディア機器の出力制限機能や、ノイズキャンセリング機能があるイヤホンやヘッドホンを使う

耳に異常を感じたら

耳鳴り、耳がこもった感じ、小さな音が聞き取りにくいなどを感じた場合には、できるだけ早めに病院へ行って、みてもらいましょう。

