

# 今年度もあと残りわずかです！

令和5年度も残り1ヶ月を切ってしまいました。みなさんはどんな1年を過ごしましたか？友達との思い出をたくさん作ったり、出来なかったことが出来るようになったり、1年を振り返った時に「良い1年だったな」とみんなが思うと嬉しいです。また4月になれば、それぞれ学年が上がり、新たな目標が出てくると思います。新しい環境になっても、しっかり頑張れるように今のうちから、身の回りのことや体調を整えていきましょう！

## 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。

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、そこを中心に片付けるきっかけになります。

## 春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



春休みになってもダラダラ過ごさず、  
新年度への準備の時間として有効に  
使うようにしましょう！

## 3月3日は「耳(みみ)の日」です！

イヤホン  
難聴  
に  
注意！



耳の健康について考えてみましょう！

イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## 花粉症対策していますか？

今年は暖冬のため花粉の飛散が早く、花粉症の症状が早くから始めている人もいます。花粉症のなりやすさは個人差がありますが、今、花粉症でない人も突然発症することもあります。他人事と思わず、みんなで対策を考えましょう。

### 花粉症のメカニズム



### 花粉症の3大症状

くしゃみ 鼻水 鼻づまり

くしゃみや鼻水で花粉を体から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪と比べると、鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

その他の症状 せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌あれ、頭痛 など

### 花粉症のなりやすさには個人差がある

花粉症の人 花粉症じゃない人

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

IgE抗体が許容量を超えていない人

元々アレルギー体質ではない人 (花粉にIgE抗体をあまり作らない)

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいます。

### 花粉症の人も花粉症じゃない人も 対応の基本は 入れない・つけない・落とす

入れない: 花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用メガネやマスクでガードしましょう。

つけない: 花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。静電気スプレーを使うと花粉がつきにくくなります。

落とす: 服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。

## 保健室の1年

保健室の利用者数

312人  
でした

来た人が多かった月

1月  
50人

1年間で一番多かった症状は

「頭痛」で  
76人

新年度もみんなが元気で過ごせますように