

ほけんだより 2月

令和7年2月20日
青木小学校



長野県も2月下旬からスギ花粉が飛び始める予想がでています。
鼻水や目のかゆみで学習に集中できないことも……！

ふゆ お 冬^くの終わりとともに来るのは…花粉症^{かふんしょう}

2月の別の言い方に「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきている感じがしますね。まだまだ寒いですが、これからだんだんと温かくなるとやってくるのは花粉です！

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸いこんだり、触れたりすることによって、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどの症状がおきます。そのため、症状を軽くするには、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることが大切です。

※主な症状※

くしゃみ



鼻水・鼻づまり



目のかゆみ

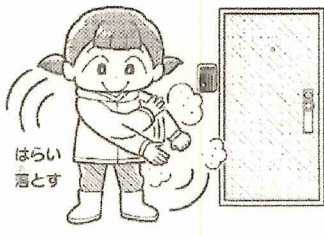


花粉を体に入れないためのポイント

花粉がつきにくい服装

室内に花粉を持ちこまない

外から帰ったら手洗い・うがい



さらさらした素材の服

眼鏡

マスク

ほらい

落とす

うがい

飲む

3月3日は耳の白

耳のはたらき

あなたの耳を大切に

【はたらきその1】音を聞きます

からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。



【はたらきその2】バランスをとります

耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かします。



耳を大切にするためには？

- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



耳元で大きな声を出すのもX