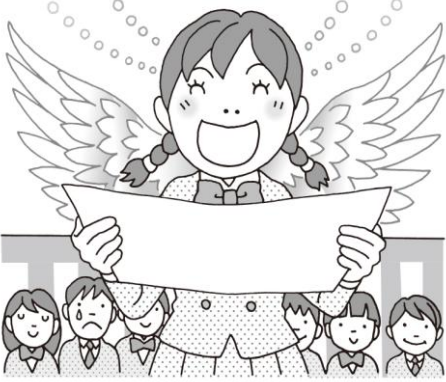


ほけんだより 3月

あやまちゅうがっこうほけんしつ 2025年度 第14号

季節の変わり目 しっかりと体調管理を



2月は他の月と比べて日数が少ないため、「2月は逃げる」などと表現されることがありますが、本当にその通りだなと感じています。明後日からは3月が始まり、3年生はもうまもなく卒業式を迎えます。インフルエンザの流行は落ち着いてきましたが、まだまだ気は抜けない状態です。体調管理をして残り少ない中学校生活を大切に過ごしてほしいと思います。3月は1・2年生にとっても1年間のまとめとなる大切な時期です。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですが、しっかりと休息をとり、感染症対策にも気をつけていきましょう！

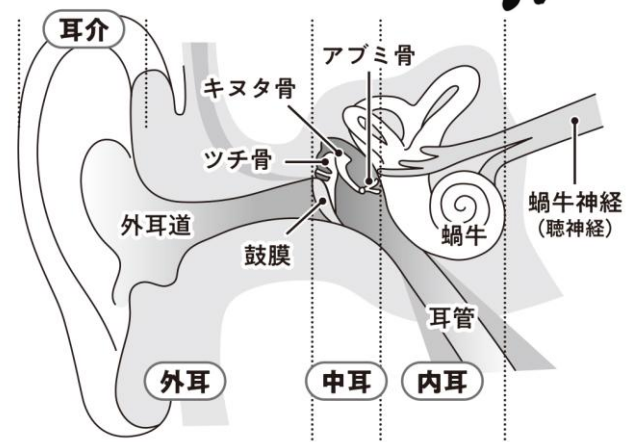
3月3日は耳の日

『3』という数字が耳の形に似ていること、そして『3』を『みっつ』などと数えることから、耳についての関心を高めようという願いをこめて3月3日は耳の日と定められました。また、3月3日が電話の発明者であるベル博士の誕生日であることも理由のひとつになっているそうです。

耳は音を聞くという働きだけでなく、耳の奥にある三半規管で「体のバランスをとる」という働きもしています。三半規管は体の傾きや動きなどを感じとり、平衡感覚を保ちます。



耳のしくみはどうなっている？



音は耳介から入って外耳道を通り、鼓膜からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨を伝わりながら増幅されます。

蝸牛で音の強弱などを分析したあと、蝸牛神経から大脳に伝わり、「音」と認識されます。

花粉のピーク 対策はOK?

少し暖かくなり過ごしやすくなったなど感じると、すぐにやってくるのが花粉です。花粉症の人にとってはとてもつらい季節ですね。少しでも快適に過ごせるように対策をしましょう。

花粉の飛散が多いのはこんなとき

- 晴れやくもりの日
- 雨が降った次の日
- 風が強い
- 気温が高い
- 湿度が低い
- 昼前から午後3時くらい



衣服で花粉との接触を減らす

- ナイロンやポリエステルなどの花粉が付着しにくい素材の服を選ぶ
- つばのある帽子をかぶる
- 花粉対策めがね
- マスク
- 静電気防止スプレーなどを活用する



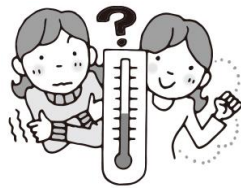
帰宅時にも対策を

- 玄関に入る前に衣服やかばんについた花粉をばらう
- 洗顔・手洗い・うがいで花粉を洗い流す



同じ気温でも…?

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか？



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入りすぎる熱」に関係しています。例えば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体から

奪っていく熱の量も増えるからです。

このように、人が感じる寒暖の目安を『体感温度』と言います。

少しずつ暑めいてきましたが、まだまだ朝晩は寒い日が続きます。気温とともに『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



スポーツ振興センター災害共済給付制度を利用されている方へ

学校生活や部活動等のけがで病院を受診した際に、スポーツ振興センターの災害共済給付制度を利用された方で、まだ学校に書類を提出されていない方がいらっしゃいましたら、病院へ書類を取りに行ってください、学校へ提出してください。

給付が認められるのは、初診から治療が終了するまでの医療費の総額が5000円以上（保険適用の場合、実際の病院での支払額が1500円以上）のものになります。申請に必要な書類は、受診した翌月の10日以降に病院で受け取ることができます。（遠方の病院で、書類を取りに行くことが難しい場合は学校へご相談ください。）

特に3年生でまだ提出されていない方は、卒業までにお願いたします。