

ほけんだより 3月

No.11 新座市立栗原小学校 保健室



3月は別名「弥生」。「いよいよ(弥)草木が芽吹く(生)」という意味のとおり、自然の生命力を実感できる月です。花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始めます。みなさんは、今月が終わると新しい学年ですね!体と心をしっかり整えて、新しい学年を迎えましょう。

3月3日は「耳の日」です!

こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

• 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎 • 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。



耳が痛い

• 外耳道炎 • 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎 • 低音障害型の難聴 • 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれがでる

• 外耳道炎 • 急性中耳炎 • 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があって耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

本年度も、子どもたちは日々の学校生活の中で多くの経験を重ね、心身ともに大きく成長いたしました。保健室では、健康診断や保健指導を通して、子どもたち一人ひとりの健康を見守ってまいりましたが、保護者の皆さまの温かいご支援があってこそと、深く感謝しております。春の訪れとともに、新たな学年への期待がふくらむ季節となりました。春休み中も、規則正しい生活を心がけ、元気に新学期を迎えられるようご家庭でもご配慮いただければ幸いです。



感染症の流行は落ち着いています!

2/20 現在

先月はインフルエンザの流行のため学級閉鎖をしたクラスがいくつかありました。その他にも溶連菌・新型コロナウイルス・感染性胃腸炎に罹患した児童がいました。現在、感染症は落ち着いてきています。今後も石鹸による手洗い・換気・睡眠時間の確保をしていただき、予防に努めてください。

花粉症注意!

埼玉県では、スギ花粉の飛散のピークは2月下旬から3月中旬にかけてと予測されています。今年は例年よりも花粉の量が多めになる見込みだそうです。

ヒノキ花粉のピークは3月下旬から4月上旬になる見通しのため、花粉症の人はしっかり対策をしてください!マスクやメガネ、空気清浄機も大活躍の季節になりそうです。

日本列島に広く分布するスギの花粉飛散量が多くなるタイミングは、次のとおりです。

■気温が高く、乾燥している日

気温が高いほどスギの雄花が開きやすく、放出される花粉量が増えます。また、空気が乾燥していると花粉が湿気を吸わないため、空気中に一層長い時間漂います。

■風が強い日

強風によって木々が揺らされることで放出される花粉量が増え、さらに風に乗って花粉がより遠くまで飛んでいきます。地表に落下している花粉も、強風によって舞い上げられてしまいます。

■雨の翌日

雨が降ると、雨粒と一緒に花粉も地面に落下します。一方、雨の翌日に晴れた場合は地面に落下した花粉が乾燥して再び舞い上がるため、通常より飛散量が増えます。場合によっては、前日の数十倍もの花粉が飛ぶこともあります。

■「正午ごろ」と「日没ごろ」

花粉の飛散量は、1日の中でも上下します。特に都市部の場合、「正午ごろ」と「日没ごろ」に、それぞれ花粉が多くなるようです。

日の出とともに雄花が開き、放出された花粉が風に乗って都市部にやってくるタイミングが「正午ごろ」であること、そして日中、上空高くまで舞い上がった花粉が日没のタイミングで地表付近まで降りてくることが原因と考えられます。

例年、花粉症と分かっている方は早めに治療を開始するようにしてください。

