

保健ジャーナル 3月号

令和5年3月6日 発行 兵庫高校
生徒保健委員会

寒さも少しづつ和らぎ、日差しを暖かく感じられる季節と付ってきました。
残り1か月で今年度が終わりますね。

みなさんにとって、どのような1年間でしたか？
健康面をしっかりと振り返り、来年度も毎日元気に過ごしましょう。

今年度の健康チェックコーナー

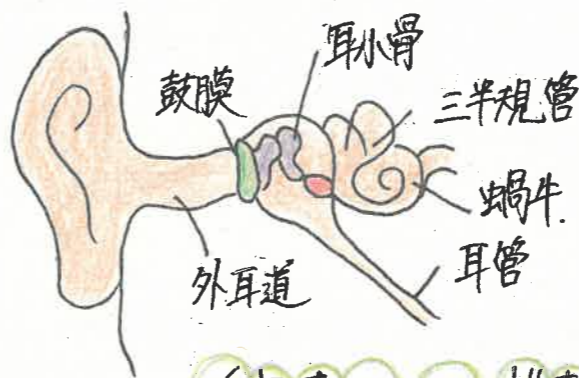
- 早寝早起きが出来た。
- 毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきた。
- 毎日朝ごはんを食べた。
- こまめに手洗いをした。
- 1日2回歯みがきをした。
- 適度な運動をした。
- 定期的に換気をした。
- 密を避け、マスクを着用した。

いくつかの項目にチェックが付きましたか？できていたものは、来年度は完璧を目指して頑張りたいですね。
今年に入り、インフルエンザが流行しています。コロナを含め、さらに感染予防のため、以下のことを意識して生活しましょう。

- ・適度な湿度を保つ (50 ~ 60%)
- ・効果的な食べ物を食べる (ヨーグルト・わかめ・人参・緑茶...)
- ・予防接種を受ける。

3月3日は「耳」の日

今日から3日間の3月3日は、ひな祭りの日ですが、実は「耳の日」でもあります。
数字の3が、耳の形に似ているためです。
耳の役割・病気・予防など、耳のことについてみてみましょう。



耳の名前と役割

1. 体の傾き・回転を感じる
2. 音を集め、聴く。

イヤホン・ヘッドホン難聴って知っていますか？

イヤホンやヘッドホンで音楽を聴く人は多いと思います。
音漏れするほどの音量で聴いていませんか？
長時間・大音量で音楽を聴いていると、めまい・吐き気のある病気です。
※正式名称 騒音性難聴・音響性難聴。

イヤホン・ヘッドホン難聴の予防

- ♪ 適切な音量 ... イヤホンをしていても、会話で聞きとれる音量。
- ♪ 耳を休める ... 聴いた時間の3倍耳を休める
- ♪ 体調に合わせる ... 体調が悪い時は音量を落とし、聴く時間を短くする。

〔出典〕「総社市」 <<http://www.city.soja.okyama.jp>>
「First」 <www.first-ha.com>
「厚生労働省」 <www.mhlw.go.jp>

花粉症

この時期になると始まる「くしゃみ、鼻水、鼻汁」
これらは花粉によるアレルギー性鼻炎の一つ、

「花粉症」によるものです。日本アレルギー協会の調査

では花粉症の有病率は、全国平均 **15.6%** だそうです。

風邪と間違われやすいですが、風邪であれば「1週間程度で治るのに対し、花粉症は花粉が飛んでいる期間ずっと続きます。」

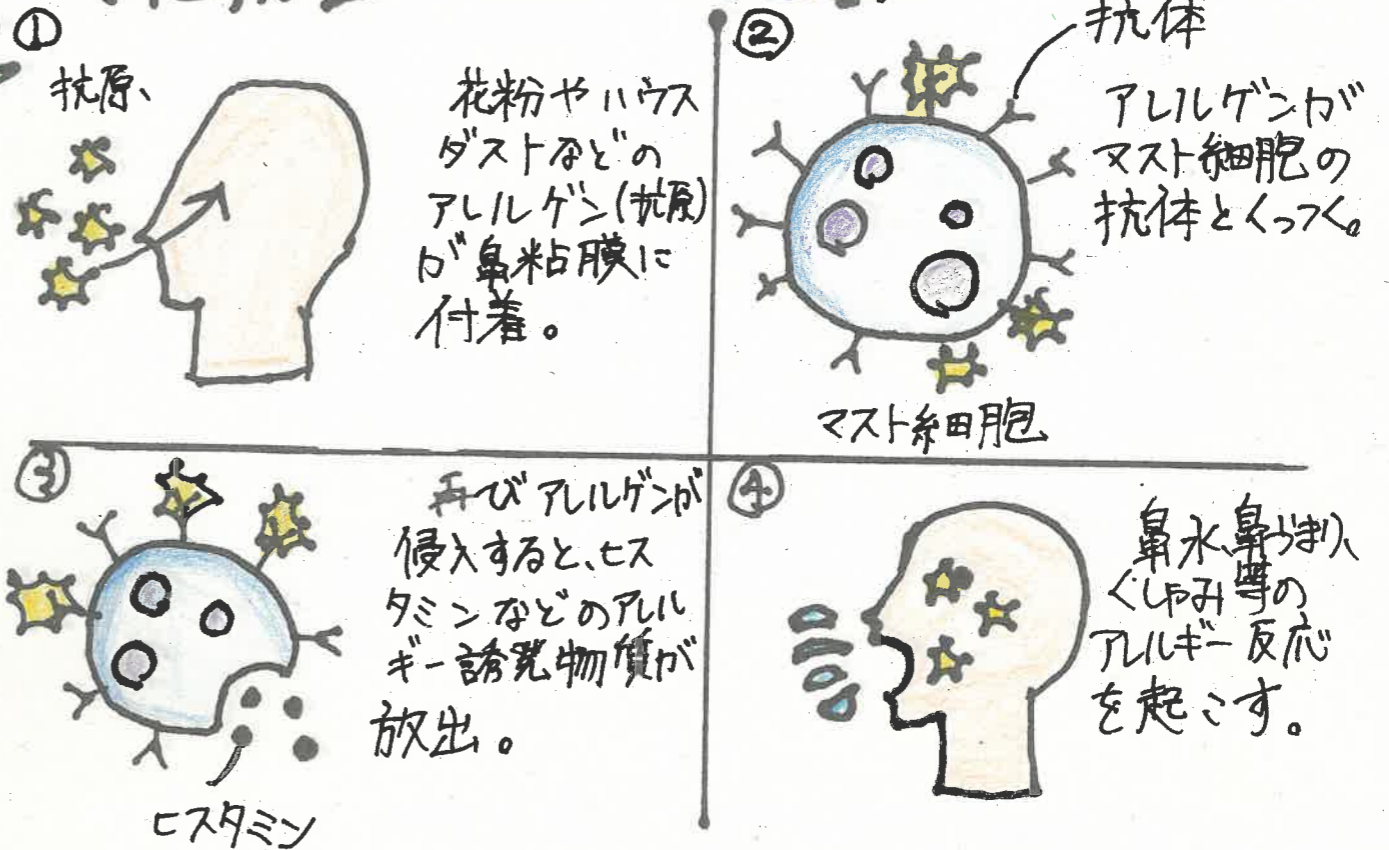
〈日本に多い花粉症と花粉時期〉

日本では、花粉量が多いため、スギ、ヒノキ花粉症が多いです。
その他に多い植物は以下のようにあり、植物によって花粉のピークや期間は変わります。

- ハンノキ (1~4月)
- スギ (2~4月)
- ヒノキ (2~5月)
- イネ(カモガワ) (3~10月)
- ブタクサ (9~10月)
- ヨモギ (9~10月)
- カナムグラ (9~10月)



〈花粉症のメカニズム〉




〈つらい症状を予防・緩和するには？〉

予防策

- マスクをつける
1/3 ~ 1/6 吸分量減
- メガネをつける
1/2 ~ 1/3 花粉減
- 服装 化学繊維◎
- 洗顔、うがい

緩和策

- 目をタオルで冷やす
- 喉・鼻を保湿
- ツボを押す
 鼻の横を50~60回上下する?

〈出典〉厚生労働省 <mh/w.go.jp>
アレルギートン <ssp.co.jp> DRUG中たか <d-yutaka.co.jp>
環境省 <env.go.jp>