



花粉症の季節です

ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入ってきたものを「受け取るか、追い出すか」と考えるしくみがあります。花粉症は、体の中に入ってきた花粉を「悪いものだ」と判断して、鼻水やなみだであらい流したり、くしゃみでふき飛ばそうとするために起こります。

花粉症の症状～かぜとのちがい～



目のかゆみがある



鼻水が透明でサラサラ



連続で何回もくしゃみが出る

花粉をさけるために

花粉症の人はもちろん、これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと花粉症になる可能性があるのです、気をつけましょう。

帽子で
頭につく花粉の量を減らします
 $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$ に減らせます

メガネで
目に入る花粉の量を減らします
 $\frac{1}{2} \sim \frac{1}{3}$ に減らせます

マスクで
鼻や口から吸いこむ量を少なくします

外出するときには
花粉のつきやすい毛織物の上着は避けます
表面がすべすべした綿や化学繊維がおすすめ

室内に入る時は
花粉を十分に払ってから入ります

洗顔で
顔についた花粉を洗い流します

うがいで
鼻からのどに流れた花粉をとりのぞきます



「33=みみ」だから耳の日があるのは日本だけだと思いませんか。でも3月3日はWHO（世界保健機関）が定めた国際耳の日だそうです。また、電話を発明したグラハム・ベルの誕生日で、有名な三重苦の少女ヘレン・ケラーとサリバン先生が出会ったのも3月3日だそうです。

耳のはたらき

① 音を聞く

音の正体は、どこかで起こった振動が、空気の波になって伝わったもの。この波が耳の中で電気信号になって脳に送られるので、「音」として感じることができます。



② 体のバランスをとる

体がかたむいたり回ったりしたときに、体を安定させます。バレリーナやスケート選手のようにくるくる回っても、鉄棒でくるくる回っても、耳にある三半規管が体のバランスをとってくれます。



こんなときは病院へ



耳がかゆい



耳がいたい



耳の中がジクジクしている



音が聞こえにくい



みみな 耳鳴りがする

身体計測の予定

5日(火) 4年 2年

6日(水) ひまわり 5年 1年

8日(金) 6の1 3年 6の2

4月からの成長(年間発育量)を調べます

耳の小話～耳そうじ～

おくまで強くこすると、耳あかをおくに押しこんでしまったり、外耳道を傷つけることがあるので、入り口から1センチほどの耳あかをとれば十分です。おくの耳あかは自然に前に出てきます。



耳の小話～鼻をかむ～

鼻を強くかむと、ばい菌がいっぱいの鼻水が耳管を通して耳のおくに逆流することがあります。そう、鼻と耳はつながっているのです。鼻は片方ずつ、ゆっくりかみましょう。

