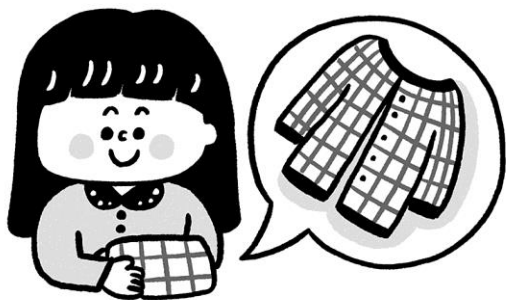




2024年3月

保健室

# 三寒四温にご用心



「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか？「三寒四温」とは、寒い日が三日くらい続くと、その後、四日間ほどは暖かくなるという天候のリズムを指す言葉です。もともと、中国・東北方面や朝鮮半島の冬の気候を表す言葉でしたが、日本では、春に気候がだんだん暖かくなるという意味にも用いられます。寒くなったり、暖かくなったりを繰り返す時期ですから、ベストやカーディガンなど脱ぎ着しやすい衣服で、体温調節をすることが大切です。不安定な天候の時期を元気に乗り切りましょう！

## 書類の提出を

### お願いいたします

インフルエンザや新型コロナウイルスにかかった際に必要な「伝染病罹患・登校届」や、健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお願い」について、結果提出・報告が未提出の方がいらっしゃいます。治療や療養が終わって提出忘れの方、忙しくて受診できていない方は、大切な書類になりますので、早めに提出するようご協力をお願いします。

## 次の学年へのステップを！

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス！

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。



# ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多  
いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！  
なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。  
大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

風邪や花粉症で鼻水、鼻づまりのある人はいませんか。咳やくしゃみをする  
ことで、鼻水に含まれるウイルスや細菌が耳管を通して耳に入っ  
てまい中耳炎が起こります。中耳炎は難聴(耳の聞こえが悪くなること)につ  
ながります。難聴になってしまうと聴力(耳の聞こえかた)の回復が望め  
ないこともあります。早めに治療することが大事です。

## 中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎

慢性中耳炎

滲出性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる