

## スギ花粉 3月は大量飛散のおそれ

スギ花粉の飛散開始は、2月中旬から始まっています。飛散する量は平年に比べて多くなる予想です。

### どうして花粉症になるの？



人体には体の外から侵入してくる異物に対して、その物質を排除する働きがあります。

外部から侵入してきた物質（抗原）に、対抗する物質（抗体）を作って体を守ろうとします。この反応が体にとって都合よくはたらく場合を「免疫」といい病気から体を守るために活躍するシステムです。たとえば、麻しん（はしか）やおたふく風邪に二度とかからないのはこのはたらきによるものです。しかし、免疫は時と場合によって人体に不快な症状を招き、さまざまな病気の原因にもなります。これが「アレルギー」です。アレルギー性鼻炎やアレルギー結膜炎など花粉症はこのためです。

#### 1. 外出時にはマスクとメガネを忘れずに

厚手のマスクや大きめのメガネが効果的。できれば帽子もかぶり、花粉が目や鼻に付かないように注意！

#### 2. 外出したら、家に入る前に服をはたいて

外出したら家の中へ花粉を持ち込まないように家に入る前には髪や服についた花粉をよくはたきましょう。もちろん、うがい・洗眼も忘れずに

#### 3. 花粉の多い日は窓を閉めきる

花粉の多い日は、窓を閉めきって！花粉症の人にとって何よりの予防は、花粉に触れないことです

#### 4. 花粉情報に注目

天気や風によって花粉の飛ぶ量はかわります。テレビや新聞などの花粉情報は毎日チェックし、量の多い日は外出を控えましょう

#### 5. かぜをひかないように

風邪をひくと鼻の粘膜が弱り、アレルギー症状のあらわれるきっかけになったり、症状を悪化させたりするので注意が必要

#### 6. 気温の変化に気をつけて

アレルギーの人は、ちょっとした気温の変化で発作を誘発します。冷暖房のきかせ過ぎなどには要注意

#### 7. 掃除は花粉の少ない朝のうちに

掃除は、花粉の少ない朝早くに行い、昼間は窓の開け閉めをできるだけ少なくしましょう。室内に入った花粉は、舞い上げないようにぬれ雑巾やモップでふくか掃除機をかけて取り除いて

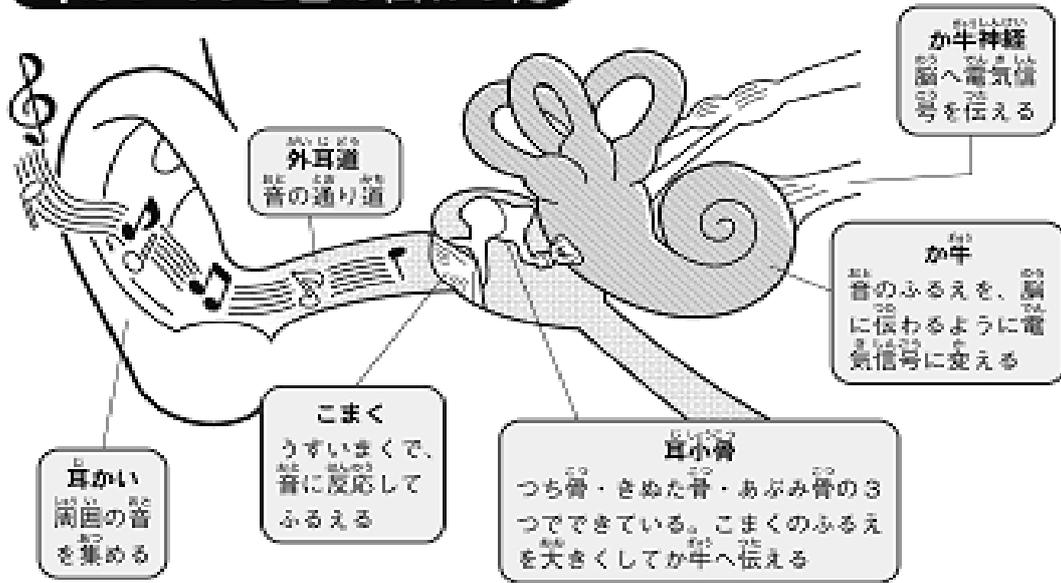
#### 8. 布団、洗濯物はよくはたいて

花粉が大量に飛びそうな日には、布団や洗濯物を外に干すのはできるだけ避け、乾燥機や洗濯物を室内に干すなどの工夫をしましょう。布団などを外に干した場合は、必ずよくはたいて、掃除機をかけて花粉を取り除いてからとり込みましょう



# 3月3日は耳の日

## 耳のつくりと音の伝わり方



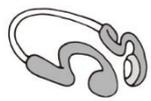
© 少年写真新聞社 2025

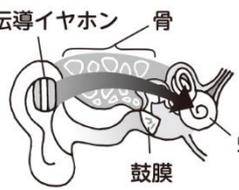
**音楽は骨でも聴ける**

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動させるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

**注意** 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。





骨伝導イヤホン 骨 蝸牛 鼓膜

## 卒業・進級まであとわずか



クラスメート、部活の仲間、先生や保護者の方に感謝の気持ちを伝えてみてはどうですか？

「ありがとう」は心がほっこり優しくなれる言葉です。