

ほけんだより



静岡聴覚特別支援学校
保健室 文責・栗田
令和6年2月29日

インフルエンザは、感染警報レベルが継続中！



1月に入り、県内ではインフルエンザと新型コロナウイルス感染症の感染者数がともに増加傾向となり、2月2日に県は「同時流行」との見方を示しました。2月末には、新型コロナウイルス感染症の警報は解除されましたが、引き続き注意が必要です。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症ともに20歳未満の患者割合が高く、特に10代が目立っているそうです。県内では、毎日のようにインフルエンザでの学級閉鎖の報告がされていて、現在はB型が流行しているので、A型とB型の2回かかる人もいます。

身に付けた手洗い、手指消毒や、換気、咳エチケットなどの感染症予防の習慣やマナーは続けていくようにしましょう。

急な気温の変化（寒暖差）で、体調を崩しやすいときです。入浴をして体の疲れを取り睡眠を十分とるようにしましょう。



耳垢の役目は

何だろう？

耳垢は、弱酸性で殺菌効果があり、苦みがあるので虫などの侵入を防ぎます。さらに脂肪分を含むため、外耳道の敏感な皮膚を守っています。

しかし、耳垢がたまりすぎると、外耳道をふさいでしまいます。また、汚い水が入ると、耳垢がふやけて細菌感染を起こし、外耳道炎を起こすことがあります。

耳の中のそうじは、2～3週間に一度、入口から1cmほどの所の耳垢を、綿棒などで無理せず取る程度で十分です。汚れた指や爪で耳をかいたり、奥まで押し込んだりしないように気を付けましょう。

耳の周りは汚れやすいので入浴時に優しく洗ったり濡れタオルなどで優しく拭いたりしましょう。



今日は何の日？3月3日

耳の日なのは、日本だけ？

「33＝みみ」だから耳の日があるのは日本だけ？と思ったら、3月3日はWHO（世界保健機関）が決めた国際耳の日でもあるそうです。そういえば3が耳の形に似ているのは世界共通ですね。



ある人の誕生日なんだって

電話の発明で有名なグラハム・ベルは3月3日に生まれました。ベルは音声学と耳に障害をもつ子どもの教育に一生をささげた人でもあるそうです。

この2人が出会ったの？

そのベルは、目と耳に障害がある少女に、家庭教師を紹介しました。この2人こそヘレン・ケラーとアン・サリバン。出会った日は3月3日だったそうです。





体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとしたりします。

今年は、2月中旬からスギ花粉が飛び始め、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ります。体の中に花粉が入らないように気を付けましょう。特に、雨上がりの風が強い日には注意が必要です。

果物を食べると、のどがかゆい？



花粉症の人が野菜や果物・大豆を食べると、唇・口・喉にイガイガ感やかゆみ、腫れなどの症状が起こることがあります。これを花粉-食物アレルギー症候群と呼びます。原因は、花粉症のアレルゲンと似た物質が果物などに含まれているから。花粉と似たアレルゲンをもつ果物や野菜などには、こんなものがあります。

シラカバ・ハンノキ

…リンゴ、桃、さくらんぼ、大豆、ピーナツなど

カモガヤ・ブタクサ

…メロン、スイカなど

ヨモギ

…セロリ、にんじんなど



生で食べるとかゆくても、加熱すれば大丈夫なこともあるようです。

「食物アレルギー診療ガイドライン2020年」より

3月9日は



ちょっとしたことでも笑顔で「ありがとう」と言ってもらえると、とても気持ちが良いものです。みなさんは1日のうちでどのくらい「ありがとう」を言っていますか。

「ありがとう」は、言った方も言われた方も心が温くなる素敵な言葉です。

3月9日は「サンキューの日」。生活の中で、たくさんの「ありがとう」があふれますように。

親子で感謝を伝えあおう

「よくできたね」と褒めるのではない。

「ありがとう、助かったよ」と感謝を伝えるのだ。

感謝される喜びを体験すれば、自ら進んで貢献をくり返すだろう。



オーストリアの心理学者、アルフレッド・アドラーの言葉です。

お子さんにとって、褒められるのはうれしい。でも、同じ目線に立って感謝を伝えてもらえる「ありがとう」は、もっとうれしい。そして、たくさん「ありがとう」と言われるほど、人にも優しくなれるのではないのでしょうか。

3月9日は「サンキューの日」。ぜひ、おうちでも実践してみてくださいね。

