

少しずつ暖かくなり春が近づいて来ましたね。一年を通して、色々な健康に関する日がありました。学年末、一年間を健康に過ごしていたか振り返ってみましょう。

## 3月の保健目標

1年を振り返って、自分の生活を見直そう



3年生のみなさん、御卒業おめでとうございます。どんな、3年間だったでしょうか。怪我や病気でつらい日々を過ごした時もあったのではないのでしょうか。健康でいる、ということは案外、簡単なことではないのかもしれませんが。だからこそ、規則正しい生活を送ったり、食事や睡眠に気を配ったりするなど、あなたに出来ることを一つでも見つけて、少しでも健康でいられるよう努めることが大切なのかもしれません。

どうか、健康な未来を過ごせますように。

## 花粉症と新型コロナウイルス感染症の違いは？

のどに違和感があるときは、新型コロナウイルス感染症の可能性も考えて受診しましょう。

新型コロナウイルス感染症の場合、50%~70%は発熱があります。一方、花粉症の場合、発熱などの全身状態は多くありません。

症状	新型コロナウイルス感染症	花粉症
咳	よくある	あまりない
くしゃみ	あまりない	よくある
鼻水・鼻づまり	あまりない	よくある
のどの痛み	時々ある	時々ある
発熱	よくある	あまりない
関節痛・身体の痛み	時々ある	ない
味覚・嗅覚障害	時々ある	あまりない
目のかゆみ	あまりない	よくある
鼻のムズムズ	あまりない	よくある

花粉症の季節になりました。新型コロナウイルス感染症が流行しているなか、「花粉症との違いが分からない。」「病院に行ったほうがいいのか？」など保健室でも相談が増えてきました。上の表を参考にして、迷ったときには早めに受診をしましょう。



# 3月3日は「耳の日」



3月3日は耳の日です。  
たまには電子機器から離れたり、  
外へ出かけて自然の音を聞いたりして、  
耳をリラックスさせましょう。

## 耳の豆知識

耳の後ろで手のひらを広げるのは…

多くの空気の振動を耳介じかいに集められるので、音をよく聞くことができます。

かぎゅう  
蝸牛は…

カタツムリとも読みます。形が似ているので、この名前がつけました。



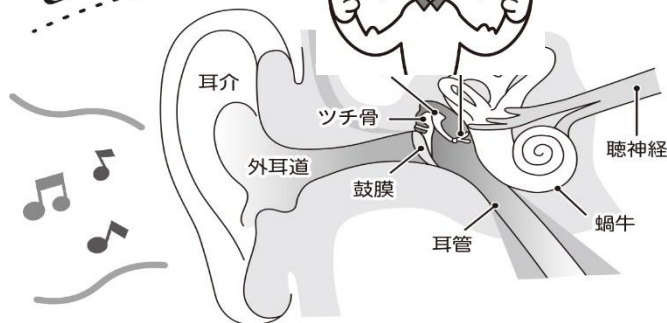
じしよくつ  
耳小骨は…

体の中で一番小さい骨です。



耳のしくみ

どうやって音ねは入るの？



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通って鼓膜に伝わります。耳小骨（キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨）で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、“音”として認識するのです。

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない



自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる



「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている



## 耳の異常信号 あなたは大丈夫？

早めに耳鼻科受診を！

会話を聞き直すことが多い



高い音や低い音だけが聞きにくい



時々ふさがっている感じがする

