

ほけんだより 3月

3月の保健目標

ねんかん はんせい
1年間の反省をしよう

引き続きインフルエンザに注意しましょう！

2月中旬くらいからインフルエンザ B 型の感染報告を多く受けています。インフルエンザの潜伏期間は1～3日程度と言われてはいますが、ご家族等が感染した後、1週間後くらいに発熱症状が出る人もよく見かけます。3月は卒業や進級に向けての行事も多く、無事に1年の締めくくりができるよう注意していきます。ご家庭でも引き続き健康観察をしていただき、体調不良等ありましたら早めに教えてください。

飲み物と花粉症対策！



くしゃみや鼻水などがつらい花粉症ですが、毎日の飲み物を変えることで症状を緩和できるかもしれません。

花粉症に
おすすめの飲み物

- 緑茶
- ハーブティー
- コーヒー
- ヨーグルト飲料

カテキンは、アレルギー反応や症状の原因となる細胞の活性化などを抑えます。

ハーブは花粉症の原因物質の放出を防ぎます。

カフェインには抗アレルギー作用があります。

乳酸菌が腸内の環境を整え、免疫機能も向上し、花粉症の症状も軽減します。

花粉をつけない、持ち込まないなどの対策にプラスして取り入れてもいいですね



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。



骨伝導

脳

① 空気から伝わる

声が口から出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

やりすぎ注意！

耳そうじ

3月3日は



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK