



少しずつ寒さも和らぎ、過ごしやすい日が増えてきたように思います。  
今年度も残りわずかとなりましたが、どんな1年だったでしょうか。今年度はインフルエンザや伝染性紅斑(リンゴ病)の流行があり、保護者の皆様には感染症対策をはじめ、様々な面でご協力いただきまして、ありがとうございました。元気よく学校生活を過ごせるよう、来年度も引き続きご理解とご協力をよろしくお願ひします。

## 3月の保健目標：耳を大切にしよう!!

### 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきと

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

めまいなどを伴うことも

耳が詰まった感じや耳鳴り、



突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

片耳のことが多い(まれに両耳)

ある日突然聞こえが悪くなる

### 突発性難聴って?

### 「感染性胃腸炎」が流行しています

- 初期症状・・・突然の嘔吐、下痢、発熱。腹痛、頭痛、倦怠感を伴うこともあります
- 原因・・・ウイルス(ノロ、ロタ等)や細菌(カンピロバクター、サルモネラ等)
- 主な感染経路・・・汚染された水・食品の摂取、感染者の排泄物・嘔吐物からの接触感染
- 治療・対処法・・・脱水予防(こまめな水分・電解質補給、経口補水液が推奨)、対処療法(整腸剤、吐き気止めなど)、自己判断で下痢止めを服用しない
- 予防対策
  - ・手洗い:石鹸と流水によるこまめな手洗い
  - ・加熱:カキなどの二枚貝は中心部まで十分な加熱
  - ・消毒:嘔吐物・便の処理には塩素系漂白剤を使用



### 花粉症について

群馬県では昨年度より遅く、2月15日(日)にスギ花粉の飛散シーズンに入りました。また、今年の飛散量は増える見込みで、花粉症の人にとっては、憂鬱な期間がしばらく続きそうです。

#### 【症状をやわらげる食品】

- ①発酵食品・・・ヨーグルト、納豆など
- ②ビタミンE・ビタミンDを多く含む食品・・・干しいたけ、大豆、かぼちゃなど
- ③食物繊維の多い食品・・・根菜類、きのこ類など
- ④青魚・・・アジ、サンマなど

