

# ほけんだより

## はるいちばん ふ 春一番が吹くときは…

ふゆ から 春へと季節が移り変わる頃に初めて吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」といいます。春一番は、立春（毎年2月4日頃）から春分（毎年3月20日頃）くらいの間に吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか？

春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化には気を付けましょう。



## デジタルデトックスとは？

「デジタルデトックス」という言葉を聞いたことはありますか？デジタルデトックスとは、スマホやタブレット、ゲームやパソコンなどのデジタル機器と意識的に距離を取り、心身の疲労やストレスを軽減しようという試みのことです。

スマホを使えないなんて不安と思う人もいるかもしれませんが、でも数時間～一晩くらい、SNSを見なくても、友達に返信をしなくても大丈夫。いろいろな事情で、連絡が取れなくなることはよくあることです。

例えば春休みの一日をデジタルデトックスの日にして、読書を楽しんだり、勉強や運動をしたり、家族と話したり、ゆっくりお風呂に入ったり、部屋の片づけをしたり…。デジタル機器を使わないことによって生まれるコミュニケーションや過ごし方を楽しんでみましょう。



きこえにくいです…

## よくある 耳の病気・異常

### ★耳こうせんそく

耳こう（耳垢）がたまって、耳の穴をふさいでいる状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません、たくさんたまってしまふと、耳かきではとれなくなることがあります。

耳あかのたまり方は人によってそれぞれです。聞こえにくさなどを感じたら耳鼻科でとってもらいましょう。



### ★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分に細菌によって炎症をおこすのが急性中耳炎です。耳の痛みや発熱、耳垂れ（耳の穴から膿、血液、またはサラサラした液体が漏れ出る症状）が主な症状です。風邪をひいた後になりやすいです。



### ★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、上記の二つの病気も、耳が聞こえにくくなる原因のひとつです。

4月に行われる学校の健康診断では難聴の検査（聴力検査）をしますので、しっかりと受けましょう。

