

# ほけんだより 3月

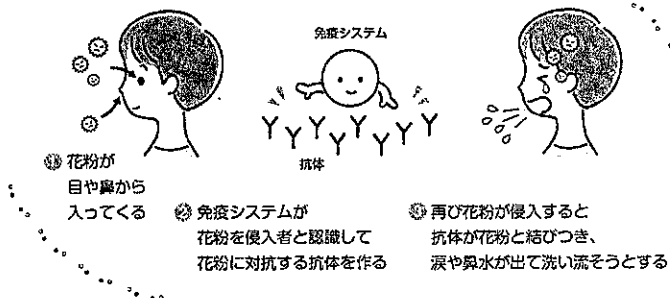
愛川中原中学校  
保健室  
2021.3.1  
No. 14

少しずつ寒さが和らぎ、春の足音が少しずつ近づいてきました。  
風の冷たさも和らいで明るい日差しに心はずむ季節ですね。  
春は出会いと別れの季節。さみしい反面新たな期待もあります。  
少しの不安と大きな希望！  
新しいステップに向かって羽ばたきましょう！



くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどの症状が見られたら、まずは「かぜをひいたかな？」と思いますよね。でも、今の季節は「花粉症」も考えられます。もし、花粉症かな？と思ったら、専門医で見てもらいましょう。

## 花粉症のメカニズム



## かぜ？ 花粉症？



## セルフチェック表

花粉症	かぜ
何度も出る	ときどきある
さらっとしている	<b>鼻水</b> だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることがある	<b>目</b> 症状はほとんどない
ほとんどない	<b>せき</b> よくある

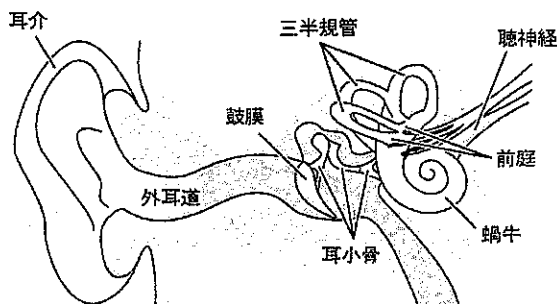
## 3月3日は耳の日



## 目の役割

### 音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



### からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。



♪生きてる生きてく♪ 作詞・作曲 福山雅治

不思議なものだ  
子供のころは大人になんてなれないのに  
大人になれば「ときめく」だけで  
いつでも子供になれる

いままで生きて 出した答えは  
正解よりも 間違いの方が多だよ  
僕は 間違いながら 大人になってきたんだ

こんな僕の人生の いいことやダメなことが  
100年先で頑張ってる 遺伝子に役に立てますように  
いまを生きる

いままで人を好きになって  
傷つけたこと よく覚えてる  
伝えることや わかり合おうって  
好きになるほど難しい

そうだ 僕の青春の傷跡や甘酸っぱさが  
100年先で恋をしてる 遺伝子に勇気になれますように  
今日も生きてく

失敗とか後悔から  
覚悟することを学んだ  
逃げられない苦しみに 悲しみに勝つために

大きな夢をひとつ持っていた  
恥ずかしいくらい バカげた夢を  
そしたらなぜか 小さな夢が  
いつのまにか叶ってた

そうだ 僕は僕だけで出来てるわけじゃない  
100年1000年前の遺伝子に  
誉めてもらえるように いまを生きる  
この生命で いまを生きる  
今日も生きてく



10年くらい前のドラえものの映画の主題歌、「生きてる生きてく」の歌詞です。  
この曲を作った福山雅治さんは、「“大人ってこんなかんじだよ”ってことを伝えたい」といって  
いました。勇気や元気をくれる、“ドラえもん”みたいな歌だなあと感じます。  
うまくいかなくて逃げたくなったり、くじけたりしたときにこの歌を思い出してみましよう！  
ドラえもんみたいに道具は出してくれないけど、きっとあなたの助け（力）になります！