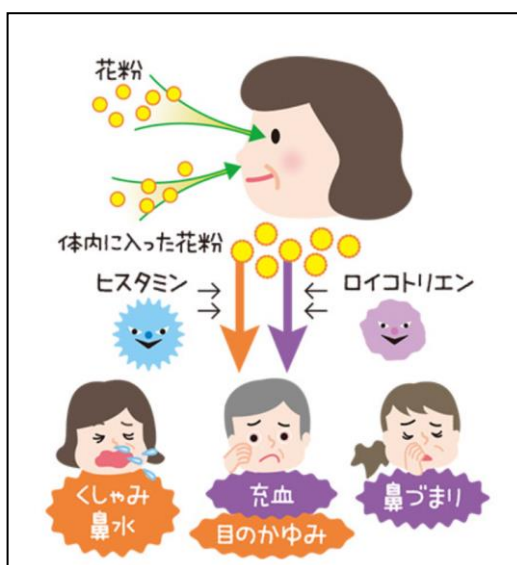


桜の開花が待ち遠しい季節になりました。春になって気持ちが明るくなるのと同時に、花粉症に悩まされている人も多いのではないのでしょうか。今年は花粉の飛散が例年よりもかなり多いということで、目のかゆみや鼻炎がひどくて保健室に来る人が多いように感じます。集中力もなくなり、我慢するのは大変ですが、それぞれ対策を取って乗り越えよう。

## 花粉症ってなぜ起きるの？

花粉などの異物（抗原）が体内に入ると、人は抗体をつくって自分の身体を守ろうとします。そのとき、人によっては抗原と抗体が過敏に反応しあい、アレルギー反応が発生することがあります。

抗原が花粉の場合、ヒスタミンやロイコトリエンという物質が放出され、それが鼻粘膜を刺激して、くしゃみや鼻水、鼻づまりのような症状を引き起こします。



## 花粉症の薬はどうしたらいい？

花粉症の薬には、薬局で購入できる市販薬も数多くあり即効性がありますが、一般的に効果が持続しにくいと言われています。市販薬を購入する場合は、薬剤師さんがいる薬局を選び、薬剤師さんに相談して購入することをお勧めします。

一方で、病院で処方される薬は即効性は劣りますが、症状が出る前に服用することで症状を予防でき、効果を持続しやすいことがメリットです。また、検査で原因を突き止めて治療を行うので、自分に合った治療法を選べるというメリットもあります。

## 自分でできるセルフケアは？

- 花粉飛散情報に注意する。
- 外出時にはメガネとマスク、帽子を着用する。
- 上着は表面がつるつるとした素材のものを着る。
- 帰宅したら玄関で花粉をよくはらい、洗顔とうがいをして鼻をかむ。
- 花粉が多く飛んでいる日は窓を開けない。
- 掃除をこまめにする。
- 洗濯物や布団を外に干さない



## 保護者の皆様へ

令和4年度も、新型コロナウイルス感染症の拡大により、保護者の皆様にはお子さんの急なお迎えや出席停止の措置など、ご理解とご協力をいただく場面が多くありました。本当にありがとうございました。マスクの着用が個人の判断に任されたり、2類から5類になったりと、社会は大きく変化していきますが、学校では必要な感染対策を継続しながら、子供たちの健康管理に留意していきたいと思っております。ご家庭でも、朝の健康観察カードの記入など、ご協力をお願いいたします。

# 耳に優しい言葉を話そう

3月3日は、その形が似ていることから「耳の日」と言われています。日頃、あまり意識していない「耳」ですが、私たちが生活する上で、とても大切な役割をしています。

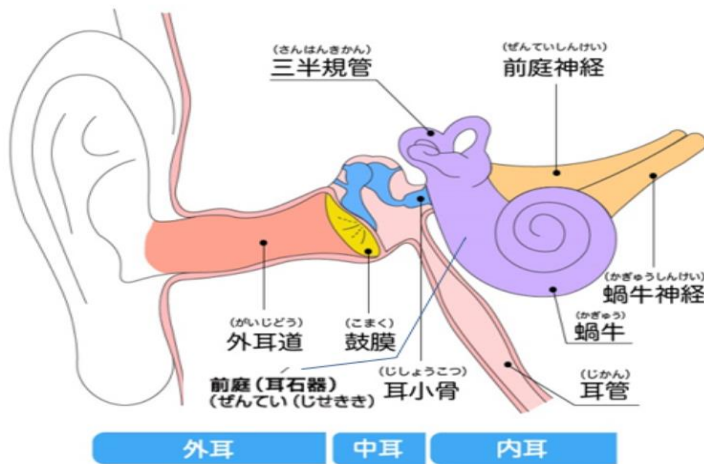
さて、人は耳から聞こえてくる音や言葉で、様々な情報を得たり、コミュニケーションをとったりします。その聞こえてくる言葉が「穏やかな優しい言葉」なのか、「とげとげしい言葉」なのかで、気持ちや行動は大きく変わってしまいます。

言葉は「心」と深く関わっていて、穏やかな優しい気持ちのときは、言葉遣いも優しくなりますが、疲れていたりイライラしたりしていると、とげとげしい言い方になってしまいます。つまり、自分の感情をコントロールできないと、相手を言葉で傷つけてしまうのです。

皆さんの中にも、言葉遣いが悪くて友達を不愉快にさせてしまったり、傷つけてしまうなど、トラブルの原因になった人はいませんか？また、自分は傷つけるつもりじゃなかったのに、傷つけてしまったり怒らせてしまったり、そういう経験はありませんか？

また、今は会話だけではなく、LINE やツイッター、インスタなどで友達とコミュニケーションをとることも多いと思います。相手の表情や態度が見えない分、書き込む言葉には十分注意しましょうね。言葉は、その人の人柄や心の様子がにじみでてきます。耳に優しい言葉を話せる人になりたいですね。

## 耳の構造



皆さんは、耳の内部がどうなっているか知っていますか？

耳は外耳、中耳、内耳の3つの部分からできています。

外耳から中耳までは、音を振動で伝える「伝音系」の器官であり、内耳は音を電気信号に変換して脳へ送る「感音系」の器官になります。内耳はまた体の平衡（バランス）を保つ働きもしています。

## 電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

### じゃあ誰の声？

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。



3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話すきっかけにしてはどうでしょうか。

