

# ほけんだより 3月

令和7年2月28日  
板橋区立前野小学校  
校長 松原 貴志  
養護 小倉 仁美

## 前野小学校の様子

- ◇ 2月は新型コロナウイルス、溶連菌感染症、感染性胃腸炎、伝染性紅斑、百日咳にかかった子がいました。
- ◇ 感染症が少し落ち着いてきたようで、体調不良での保健室利用は少なかったです。区内の他の小学校も、インフルエンザ様疾患で学級閉鎖等をしたという情報は少なかったです。

## 香りへの配慮

消費者庁では、柔軟剤の香りで頭痛や吐き気がするという相談が、消費生活センター等に寄せられており、これを踏まえ、ポスターを作成するなど、香りへの配慮に関する周知啓発を行っています。

消費者庁が示す主な「香りへの配慮」は次の通りです。

1. 香りの感じ方には個人差があり、自分にとって快適な香りでも、困っている人がいることを御理解ください。
2. 香り付きの製品の使用にあたっては、周囲にもご配慮ください。
3. 使用される場合は、使用量の目安なども参考にしてください。

消費者庁が作成した啓発ポスター「その香り困っている人もいます」は下記リンクのページ内に掲載されています。

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/other/index.html#other\\_002](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/other/index.html#other_002)

## 春休みも元気で

春は、急な気温の変化（寒暖の差）や、学年が変わる環境の変化があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理を心がけてください。春休みも普段と同じ生活リズムを守って、規則正しく過ごしましょう。

### 3月3日 耳の日 ヘッドホン・イヤホン難聴予防のために

ヘッドホン・イヤホンなどで大きな音を聞き続けていると、耳の奥にある音を聞き取る細胞がダメージを受け、徐々に音が聞こえにくくなっていく可能性があります。「今、症状がないから大丈夫」と思うかもしれませんが、イヤホン・ヘッドホン難聴は10～20年後に症状がでてきます。一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと、多くの場合、治ることはありません。

また、耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは早めに病院に相談することをお勧めします。

#### <ヘッドホン・イヤホンを使う時の注意>

##### 音量に注意

まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で。

##### 長時間使わない

一時間に一回、10分程度耳を休めましょう。

##### ノイズキャンセリング機能を使う

雑音が減るため、音量を下げられます。

### 薬物乱用防止教室

近年の違法薬物の問題として、大麻使用年齢の若年化が挙げられます。大麻はより依存性が強い薬物の使用につながる「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれています。薬物乱用を未然に防止するために、早い時期から薬物乱用の危険性について、正しい知識を身につけることが大切です。

そこで、学校薬剤師の先生が講師となり、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施しました。

医薬品の使用にはルールがあり、ルールを守らないと期待する効果が得られなかったり、体に悪影響を及ぼしたりすることがあります（オーバードーズの危険性）。法律で禁止されている薬物についてだけでなく、薬の正しい使い方についても学びました。