



かんどちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2025.3.3

3月に入り、寒さが和らぐ日も増えてきました。もうすぐ、今年度も終わり、来月からは新年度が始まります。この1年を振り返って、頑張ったことも、上手くできなかったことも、どれも貴重な経験です。自分の心の中で受け止め、また次へのステップへとしていきましょう。今年度もありがとうございました。

同じ気温でも・・・？

天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日の方が寒いと感じることはありませんか？『寒い』『暑い』と感じるポイントは、『身体に出入りする熱』が関係しています。例えば、強い風が吹くと、なんだか寒く感じますよね？これは、強い風が吹くと、体にあたる空気の量が増え、空気が体から奪っていく熱の量も増えるからです。

このように、人が感じる寒暖の目安を体感温度と言います。少しずつ、春めいてはきましたが、まだまだ強い風もあり、朝晩は冷え込むこともあります。気温と共に、体感温度も意識して、服装を調整するなど対策をしましょう。

生活の中で耳をいたわる

心がけをしましょう



定期的に耳掃除をする
(1~2週間に1~2回)



鼻を強くかみすぎない
(片方ずつ)



ヘッドホンの音量は控えめに



テレビの音を大きくしないと聞こえない

いじょうしんごうの異常信号

あなたはだいじょうぶ？



耳がふさがっているような感じがする



会話を聞き直すことが多い



キーン、ジーンなどの音が常に鳴っている



自分の声が途切れたり響いているように聞こえる



高い音や低い音が聞こえにくい

今年度のふりかえり

昨年度の今ごろをふりかえてみて、1年間どうだったでしょうか？元気にすごすことができましたか？次の項目をチェックして、今年度のふりかえりをしてみましょう。

はやねはやおきを心がけている

あさごはんを食べている

夜はぐっすりねむれている

歯や口の中の健康で心配なことはない

適度な運動をしている

自分なりのリラックス法がある



鼻水はすすらず

優しくフーン！

花粉の飛散が本格化してきはじめてきて、鼻水が出そうになると。ついつい、ズズッとすってしまいそうになってしまいますが、すってしまうと、体の中にウイルスや細菌の死骸が戻ってしまいます。また鼻とつながっている目や耳にもウイルスや菌が入ってしまい、中耳炎や結膜炎を引き起こす可能性があります。鼻をかむときは片方ずつ、優しくを意識しましょう！