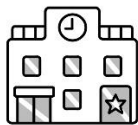


ほけんだより

3月

小阪中学校
保健室



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました



けが 389人



病気 158人



その他 24人

今年の傾向は…

けがをする人が例年に比べて少なかったです。頭痛やだるさで来室する人が多く、睡眠不足の人もたくさんいました。スマホと睡眠、上手に付き合いましょう！

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

耳そうじの大事なポイント



耳の入り口あたりをぬぐう感じで



耳あかは自然に外に出てきます



耳かき棒を奥に入れる、歩きながら、などはケケン

日本耳鼻科学会では、ヒトには自然に耳垢を外に出す力があるので、多少の耳垢であれば無理にとる必要はなく、どうしても気になる場合は耳鼻咽喉科を受診することを勧めています。耳垢は耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり皮膚を保護する効用もあるので、耳掃除のし過ぎにはじゅうぶんに注意しましょう

耳あかの耳寄りな話

あなたの耳あかは、カサカサ？それともベタベタ？

耳垢は外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は耳垢のタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）、ベタベタ（湿性）の割合には人種差があるそうです。日本人の70～80%はカサカサタイプですが、ベタベタタイプでも全く問題はありませ



シーズン到来 花粉症



天気予報を利用して対策をたてよう



2月下旬より花粉が飛び始めました。保健室にも、「花粉で鼻がムズムズする」「目がかゆい」「頭がぼーとする」などを訴えてくる人が増えました。最近では、天気予報と一緒に花粉情報も提供してくれています。参考にしながら花粉対策をしましょう。

こんな日・こんなときは注意！

- 晴れた日
- 空気がかわいている日
- 気温が高い日
- 風が強い日
- 雨が降った日の次の日

←こんな日は花粉が飛びやすいです。出かけるときは、ぼうし、メガネ、マスク、ツルツルした素材の服でガード！からだについた花粉は家に入る前にはらい落とし、顔や手についた花粉は洗って流しましょう。



花粉と『接触しない』ために



マスク



メガネ（ゴーグル）



帽子

花粉症対策でも定番！鼻や口から入る花粉をガードします。なるべく鼻とあごの部分にすき間ができないサイズのものを使い、特に屋外では外さないようにしましょう

多少ですが、メガネでも花粉を防ぐことができます。目の周囲を広くカバーできるゴーグルタイプが効果的です。デザインが気になる人はメガネと交互に使う方法も検討してみてください

外気に触れている髪（頭）には花粉がつきやすいため、つばの広い帽子をかぶりましょう。また、長い髪の場合はまとめて、少しでも表面積を減らすようにすることもポイントです