

ほけんだより 3月

2012年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

3月になり少しずつ寒さも和らいできましたね。学年最後のテストも終わりホッとしているところでしょうか。3月は1年の区切りの月です。1年を振り返ってみて、みなさんにとってどんな1年でしたか？残り少ない日々を最後まで元気に過ごしましょう。

3月3日 耳の日

耳を大切にしていますか？



耳掃除の仕方

綿棒で
耳の入り口付近を
やさしく拭き取る。



ピアスのトラブル

金属アレルギーや
細菌感染の可能性が！



ヘッドフォン 難聴に注意

大音量で長時間、
聞き続けられない。



耳を痛めない 鼻のかみ方

片鼻ずつ、ゆっくりと
やさしくかむ。

あてはまるものはありませんでしたか？ピアスのトラブルで保健室に来室する人もたくさんいますが、みなさんはヘッドフォン難聴という言葉聞いたことがありますか？

ヘッドフォン難聴

ヘッドフォンで大きな音(音楽)を長時間聞くことにより、耳鳴りがしたり、聞こえにくくなったりすることを**ヘッドフォン難聴**と言います。大きな音で耳の細胞が傷つき聴力が低下するもので、一時的なものもあれば長く続くこともあります。耳は聞くということだけでなく、バランス感覚を保つために重要な働きをしています。みなさんは大音量で音楽を聞いていませんか？ヘッドフォンを付けた時に周りの音が聞こえる程度の音量で聞きましょう。周りの音が聞こえているか、一度確認してみてください。



花粉症の季節がやってきました！

今年の花粉飛散量(花粉の飛び量)は、昨年と比べると大幅に少なくなると予測されています。関西は2月中旬ごろから花粉が飛び始めると言われているので、すでに鼻がムズムズする…と感じている人もいるでしょう。今年はまだ大丈夫！という人も早めの対策をしておいてください。

< 症状 >

○くしゃみが続けて出る

7~8回続けて出て、花粉が飛散しなくなる時期まで続く。

○鼻水がさらさらしている

透明でサラサラした鼻水がシーズン中続くのが特徴。

○熱があまりでない

花粉症では、発熱や筋肉痛を伴うことはない。

○目がかゆくなる

目のかゆみ、充血、なみだ等を伴うことが多い。

○毎年同じ時期に症状がでる

毎年同じ時期に症状が出る場合は、スギ科やヒノキ科またはイネ科、ブタクサ等が原因となる。



< 予防法 >

なるべく花粉が体内に入らないようにすることが大切です！

花粉症の要注意日

① 晴れまたは曇り ② 最高気温が高い ③ 湿度が低い ④ 前日が雨

前日または当日の朝まで雨で、その後天気が急に回復して晴れた日は要注意です。その他に、外出時は完全防備(帽子・メガネ・マスク・コートはツルツルした素材を選ぶ)、外出後にはうがいや洗顔を行い、体に付いた花粉を洗い流す事も効果的です。外に干している洗濯物・布団にも花粉が付いているので十分気をつけましょう。