

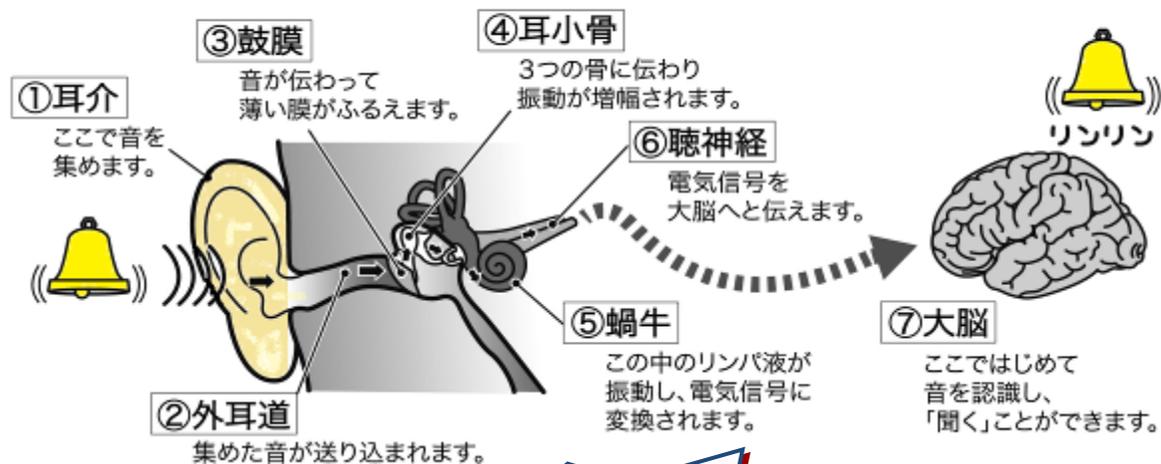
ほけんだより 3月

2013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。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？この1年間で経験したことや感じたことを力にして、新しい一歩を進んでいってください。



3月3日 耳の日 音を「聞く」までの道筋は？



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⑤蝸牛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！

以前は大人の病気と言われていましたが、気象情報会社のアンケートによると、今では‘花粉症デビュー’の年齢は、平均7.4歳とされているそうです。みなさんの中にも小さな時からこの時期になると、ティッシュが手放せない…なんて人もいます。花粉が多くなるこの時期、ひどくなる前に早めに耳鼻科を受診することをおすすめします。

<なぜ花粉症になるの？>

花粉は人間の身体にとって、特に悪いものではないのですが、身体を守る仕組みである「免疫」が花粉を悪いものとみなして、鼻水やくしゃみ、涙で花粉を外に追い出そうとするからです。



<予防法>

なるべく花粉が体内に入らないようにすることです！

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。外出時は完全防備し(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。



PM2.5(微小粒子状物質)知っていますか？

最近、西日本の広い地域でPM2.5の濃度が上昇していると観測されています。PM2.5とは大気中に浮遊するとても小さな粒子(髪の毛の太さの30分の1)のことをいい、物の燃焼などによって直接排出されたり、大気中での化学反応によって生成されます。小さな粒子のため、肺の奥深くまで入りやすく喘息や気管支炎などの呼吸器系疾患のリスクが高くなるのが心配されています。また、花粉と同じような鼻水やくしゃみなどの症状も出るため、これからの時期、花粉症とダブルで…という人もいるかもしれません。

