

# ほけんだより 3月

2014年 第11号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

少しずつ日差しもやわらかくなり、昼間の暖かさを心地よく感じる季節になりましたね。皆さんにとってどんな一年でしたか？楽しいことや自分がやりたいことをするためには、心身ともに元気であることがとても大切です。春休みの間に心身のリフレッシュをして、新年度を迎える準備をしましょう。



## 3月3日は耳の日

### ●耳をいたわろう●

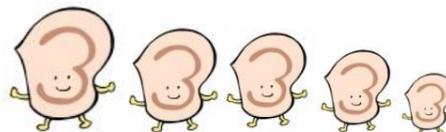
眠っていても物音で目が覚めることからわかるように、耳はずっと働き続けている器官です。だからこそ、普段からいたわってあげたいものです。

例えば、ヘッドフォンからもらえる程の大きな音量で音楽を聴いたり、友だちの耳もとで大きな声を出したりしていませんか？また鼻をかむ時、両方を一度に強くかんでいませんか？これらは耳を傷めてしまうので、やめるようにしましょう。

耳そうじをする時には、綿棒を使って、耳の入り口付近をやさしくふき取るようにします。そうじのし過ぎは、かえって耳を傷つけるので要注意です。

## よくある「耳」

### のトラブル



#### ◆耳垢栓塞

文字通り、「耳あか(耳垢)」が「詰まった(栓塞)」状態です。きちんと耳そうじをしても、体質によって詰まりやすい人がいます。

#### ◆難聴

病気の症状として、音が聞こえづらくなることがあるほか、ヘッドフォンで長時間・大音量で音を聞くことによって起こる「ヘッドフォン難聴」が、近年、問題になっています。

#### ◆中耳炎

中耳(鼓膜の奥)に雑菌が入り、炎症が起こった状態です。

発熱や耳の痛みは短期間で治まりますが、膿が消えて完治するまでには、1~2ヶ月くらいかかります。

難聴の原因になることもあるので、早めに受診し、治療することが大切です。



## 耳のフシギ、知っていますか？

#### ◆耳あかは自然に出てくる？

耳あかは、外耳道にあるアポクリン腺から出る液が固まったものです。

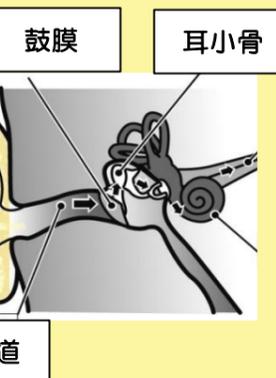
外耳道には、耳あかを外に少しずつ押し出す力が働いているので、奥にできた耳あかは、自然に耳の入り口近くに押し出されてきます。

#### ◆耳がツーンとするのは？

耳の外側と内側は、「鼓膜」という、薄い膜で区切られています。

トンネルの中や高いところでは、気圧が変化して鼓膜が押されるので、耳がツーンとした感じになります。

つばを飲み込むことで治まりますよ。



学校歯科医 渡部 隆先生に学ぼう④

## 「歯がしみる」ってどういうこと？

#### 1. 歯をみがくとしみる・冷たいものがしみる

ブラッシングや冷たいものでしみる場合は、「知覚過敏」といいます。歯肉が少し下がって、歯の頭の部分と根の部分の境目を歯ブラシで横みがきすると症状が現れます。歯みがき粉を少量にして、正しいブラッシングを身につけることが大切です。



#### 2. 熱いものがしみる

この場合は、重度のむし歯があるか、歯の神経がかなりダメージを受けている場合です。早めに歯科を受診しましょう。むし歯がなくても、歯にひびが入っていたり、割れているために症状を起こしている場合もあります。

#### 3. 甘いものがしみる

この場合も、かなり重症のむし歯があることが多いようです。症状が治まったからといって安心せず、歯科を受診するようにしましょう。

## 1年間を振り返りましょう！

この1年間、身体もところどころ大きく成長したことでしょう。健康は一日にしてならず。毎日の積み重ねが大切です！

明日からの健康のために、この1年を振り返ってみましょう。

- バランスのよい食事をとることができた。
- 衛生的な生活を送ることができた。
- 規則正しい生活を送ることができた。
- 毎日、朝食をしっかり食べる習慣ができた。
- 適度に運動を行い、体力がついた。
- ストレスを上手く解消することができた。
- コミュニケーションが上手とれるようになった。

できたと思う項目にチェックしてみてください。いくつチェックがつくでしょうか？

4月に皆さんの元気な笑顔を見られることを楽しみにしています！

