

ほけんだよい 3月

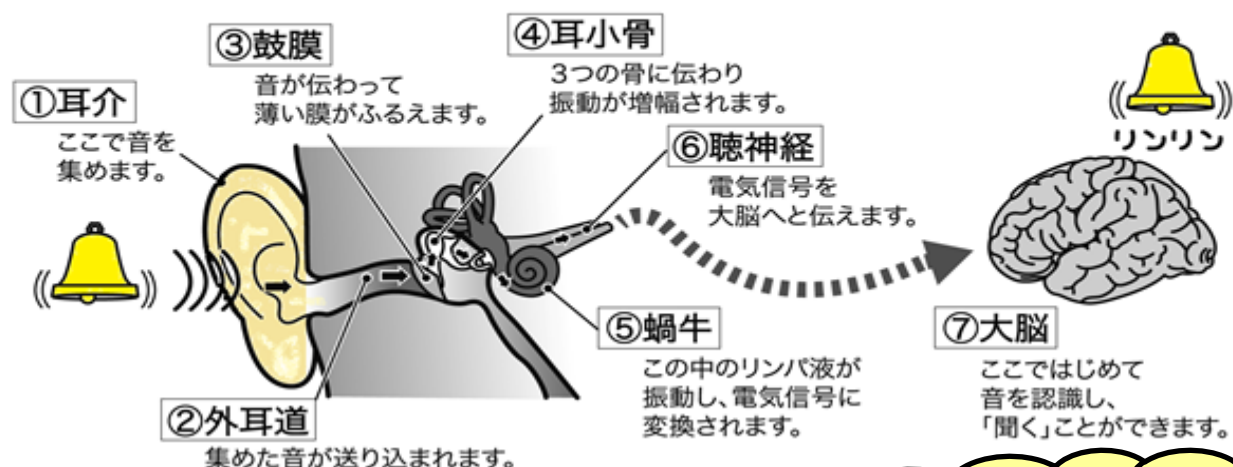
2017年 第13号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

そろそろ日差しが暖かく感じられて、春の気配がしてきましたね。でも暖かい日が続いたと思ったら急に寒くなり、体調をくずすこともあるので要注意です。

4月からは新学期です。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？ゆっくり休んで4月からも元気で学校生活を送りましょう！

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。

自分の耳大切にしていますか？
若い人にヘッドフォン
難聴が増えています。

口内炎は体調不良を 知らせるサイン

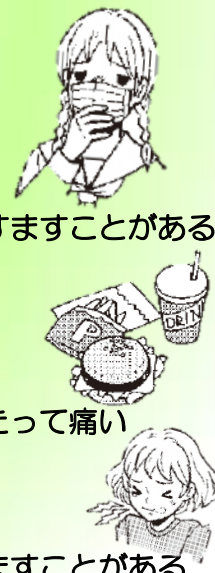
口の中は「細菌の宝庫」であり、たくさんの菌が存在しています。十分な抵抗力があるときには、口の中の炎症は起こりません。しかし、かぜをひいて全身の体力が低下したり、口の中に傷があったりして、抵抗力が弱まると菌が増えて炎症を起こし、口内炎になってしまいます。

あなたは大丈夫？

口内炎リスク診断

当てはまる項目にチェックしてみよう！

- ☐ よく眠れていない
- ☐ いつも疲れている
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ かぜをひきやすい
- ☐ ファーストフードで食事をすませることがある
- ☐ 貧血気味だ
- ☐ いつも悩んでいる
- ☒ 熱々の食べ物をよく食べる
- ☒ 歯の矯正器具や詰め物が当たって痛い
- ☒ 口の中をよくかむ
- ☒ 歯磨きを丁寧にしていない
- ☒ 歯磨きをせず、洗口液ですませることがある



☐ にチェックがついた人
生活習慣を見直し、十分な休養・睡眠・栄養をとるようにしましょう。

☒ にチェックがついた人
口の中の傷から口内炎になることがあります。合わない矯正器具や詰め物は歯科医に調整してもらいましょう。

☒ にチェックがついた人
口の中が不衛生であることが原因で口内炎ができることもあります。また口呼吸は口が乾燥し、細菌が増えてしまうので気をつけましょう。

★★空気検査を実施しました★★

薬剤師の小西明先生に教室の空気検査をしていただきました。検査の結果、外気とあまり変わらず教室の空気はキレイでした。しかし、窓を閉め切ったままの教室では、だんだん空気の状態が悪くなり、風邪やインフルエンザなどのウィルスがどんどん繁殖していきます。

たとえ5分でも休憩時間には
窓や教室の扉を開けて換気を行うようにしましょう！！

