

保健だより

平成30年 3月19日
いわき総合高校 保健室



3月も後半になり、春の温かさを感じる日が増えてきました。今年度もあっという間に残りあと1日。出し忘れていた課題や、治療していないむし歯、スポーツ振興センターの手続き、そして友達に謝りそびれたこと…やり残したことはすっかり終わらせて、気持ちよく新年度を迎えましょうね。

耳を守ろう ~3月3日はみみの日~

日本ではくしゃみをする「ウワサされてるぞ」なんて言われますが、お隣り韓国では噂をされると「耳がかゆくなる」そうですよ。

「귀가렵다」
(耳がかゆい)



耳掃除3つの極意

その1: 掃除するのは入口から1cm。

耳垢を作る「耳垢腺」は耳の入口から約1cmの所にあります。また、本来耳垢は自然と外に排出されるため、耳の奥深くまで掃除する必要はないのです。

その2: ゴシゴシ擦らず、優しく掻き出す。

気を付けたいのは耳を傷つけないこと。耳の表面に傷がつくと、強い痛みを伴う外耳炎をおこすことがあります。また、表面をゴシゴシこすると耳垢が耳の奥まで押し込まれて詰まってしまう、一時的に耳が聞こえなくなる恐れがあります。

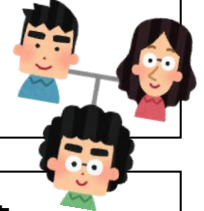
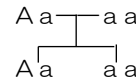
その3: 掃除の頻度は月1~2回。

前述のとおり、耳垢は自然と外に排出されるものです。どうしても気になる時は、お風呂上りにタオルで軽くふくとよいですよ。

しっとり耳垢とからから耳垢

中学生の時に習ったメンデルの遺伝の法則、覚えていますか？実は耳垢にも「優性(顕性)遺伝」と「劣性(潜性)遺伝」があるのです。

耳垢の顕性遺伝は“湿った耳垢”のほう。潜性遺伝は“乾いた耳垢”です。血液型の遺伝と同じで、両親から“湿った耳垢の遺伝子”と“乾いた耳垢の遺伝子”の両方を受け取った場合、子世代は湿った耳垢をもつことになるようです。皆さんの耳垢はどちらのタイプですか…？



お疲れ耳のチェックシート

- たまに耳がきこえにくい。
- 耳鳴りがある。
- めまいを感じることもある。
- 音楽は大音量で聞いているナンボ！
- イヤホンやヘッドホンをよく使う。
- 耳がふさがっているように感じる。
- テレビの音が大きいと言われる。
- 話し声が大きくなった。
- 聞き間違いが多い。
- 複数の人がいたり、騒がしい環境で話したりすると会話がよくわからない。



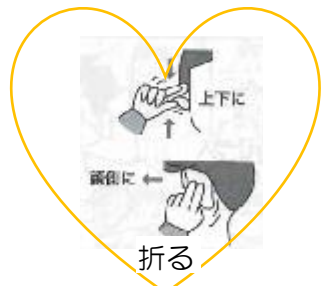
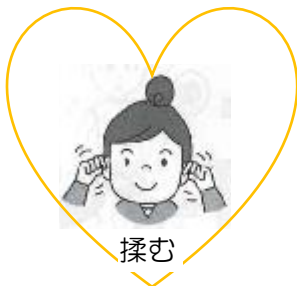
若者に増加中！ヘッドホン難聴

電話に音楽に動画…ヘッドホンやイヤホンを使って趣味の時間を過ごす人は多いでしょう。ですが、あまり長時間大音量で使用すると、耳鳴りがしたり、音が聞こえにくくなったりしたことはありませんか？

長時間大音量で音楽などを聴き続けると、音を脳に伝える耳の細胞が傷つき、聴力が低下することがあります。どんなに大きくても、人の話し声よりも大きな音で長時間音楽を聴くことは控えましょう。

また、イヤホンやヘッドホンを使って音楽を聴くときには、途中で休憩をはさむとよいでしょう。大きな音の流れるライブ会場では、耳栓の使用を勧めているバンドもありますね。聴力は1度低下してしまうと取り返しがつきません。大人になってから後悔しないよう、自分の体を大切にしましょうね。

☆耳マッサージでリフレッシュ



脳貧血を予防しよう。

終業式や入学式など大切な集会が重なる春。先生も脳貧血を起こしたことがあります。大事な集会中に体調不良になるのはつらいものです。

脳貧血は、主に血圧が低下して一時的に脳への血流が不足することで起こります。症状としては、めまい、立ちくらみ、吐き気、耳鳴り、冷や汗、手足の冷えなどが挙げられます。これらの症状は基本的に一過性のもので、しゃがんだり横になったりすると回復します。

脳貧血をよく起こしてしまう人は、自律神経やホルモンのバランスが崩れていたり、普段から低血圧になっていたたりするかもしれません。これらを整えるために大切なのは、やはりバランスの良い「食事」「睡眠」「運動」。1年間保健だよりを通して、この健康の3本柱の大切さについてお伝えしてきました。年度が替わる今こそ、この3つの週間を見直してみてください。

なにごと

1 食事
2 睡眠
3 運動 が大切です！



今年度の保健室利用記録です。

【来室者数】

	ケガ	病気	相談	その他	合計
男子	121名	282名	42名	146名	591名
女子	366名	954名	222名	207名	1765名

ケガによる利用よりも、体調不良による利用が多くありました。また、心の健康は体の健康にも影響します。自分の心身の声に耳を傾けて、セルフコントロールができるようになりましょう。

～保健室の1年間～

5月以降保健室利用者は増加し、7月には球技大会の練習中にケガが多くありました。10月は病気や相談で来室する人が増えました。公開文化祭の準備などを頑張った証拠ですね。1月からは2年生を中心にインフルエンザが流行しました。手洗いうがいやマスク、加湿などの予防はばっちりできましたか？

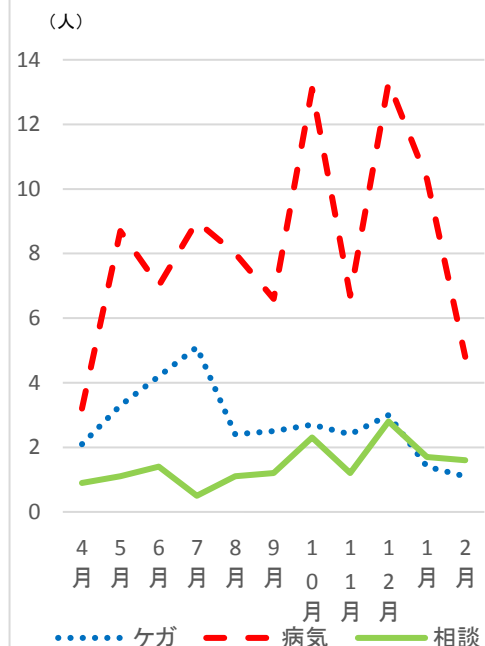
今年度も1年間お疲れ様でした。また来年度も自分の心と体を大切に、元気に過ごしましょうね。



☆お知らせ ～スポーツ振興センターの申請はお済みですか

学校の管理下で起きたケガ（登下校中、授業中、部活動中など）で医療機関を受診した場合、診療点数が500点以上であればスポーツ振興センターの給付金を受けとることが出来ます。申請には時効があり、ケガの発生時から2年以上たつと給付が受けられなくなります。手続きを希望する場合や不明点がある場合は保健室までお尋ねください。

【1日平均利用者数】



※人数は、2月28日付けの今年度総数です。