

3月



# 保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成 28 年 3 月発行

あっという間に 3 月ですね。今月は入試関係があるため、登校は数日です。時間のある時に、しっかり治療しませんか。「忙しい」「時間がない」と言って放置していたむし歯や近視などを、この機会に治療等をして、新年度を健康に迎えて下さい。

郡山市内でインフルエンザが流行しています。手洗いを徹底しましょう。



## 1 年間の保健室のようす（3/2 現在）

|         |                          |     |     |     |      |        |
|---------|--------------------------|-----|-----|-----|------|--------|
| 来室者     | 226 人（ケガ 101 人、内科 125 人） |     |     |     |      |        |
| 来室理由    | <ケガ>                     | 1 位 | 創傷  | 2 位 | つき指  | 3 位 打撲 |
|         | <内科>                     | 1 位 | 頭痛  | 2 位 | 気分不快 | 3 位 腹痛 |
| 来室の多い曜日 | <男子>                     | 1 位 | 月曜日 | 2 位 | 火曜日  |        |
|         | <女子>                     | 1 位 | 木曜日 | 2 位 | 金曜日  |        |



曜日別の集計をみると、男子は週明け、女子は週の後半に来室者が多かった。男子は休日の土日にがんばり月曜に疲れが出て、女子は学校でがんばり後半に疲れが出るのでしょうか。自分の体調の傾向を把握し対処しましょう。

今年はインフルエンザの流行もなく、来室者が少なかった。また、救急車を呼ぶような大きなケガもなく、体調不良で早退する人も少なく、落ち着いた学校生活でした。ケガも病気も予防が大切です。

## 耳そうじ！

耳そうじを、どれくらいの頻度でしていますか？

週に数回という人が多いようですが、なぜ耳そうじをするのでしょうか。

耳を清潔にするため？実はそれだけではないようです。



耳の中には『迷走神経』が分布していて、それを刺激することで気持ちよくなるのだそうです。そのため、ついクセになり、頻繁（ひんぱん）にしてしまうようです。

耳あかは、自然に外へと押し出されるので、耳の入口から 1 cm 程のところにあり、奥にはありません。つまり耳そうじは、浅いところを綿棒などでやさしくなでるように拭き取るだけでいいのです。頻度は、月に 1～2 回程度で、耳あかが柔らかくなっているお風呂あがりかベストです。

耳かき棒でそうじをすると、耳あかを奥に押し込んでしまったり、耳の中（外耳道）を傷つけ感染症の原因になってしまったりすることがあります。

また、耳あかには、入ってきたゴミやホコリを吸着し運び出す働きや、細菌の繁殖（はんしょく）を抑える働きがあります。つまり、耳あかは耳を守っているのです。

耳そうじがクセになっていませんか。やり過ぎないようにしよう。

## 見方を変えてみては・・・

集団生活をしていると、人のことが気になったり、自分のことで落ち込んだりしますよね。そんな時、ちょっと見方を変えてみましょう。『うるさい』→『元気がいい』、『わがまま』→『自分の意見が言える』、『あきっぽい』→『好奇心旺盛』と。短所に思えることが、見方を変えると長所にとれることができます。そして、いいところ探しをするといいですよ。いい感じで新しいスタートを切りたいですね。