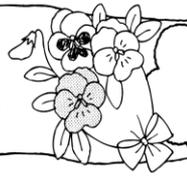


3月



保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成30年3月発行

3月9日は「サンキューの日」です。日頃の感謝の気持ちを伝えて、「ありがとう」があふれる日にしよう、という願いが込められています。身近な人ほど感謝の気持ちを言葉で伝えることが少ないのではないのでしょうか。この日を利用して、「サンキュー」「ありがとう」を伝えてみませんか。きっと、言った人も、言われた人も笑顔になって、あったか〜い気持ちになります。



1年間の保健室のようす (3/5現在)

来室者数	289人 (外科89人、内科200人)				
来室理由	<外科>	1位 痛み	2位 つき指	3位 打撲	
	<内科>	1位 気分不快	2位 頭痛	3位 腹痛	
来室の多い曜日	<外科>	1位 火曜日	2位 金曜日		
	<内科>	1位 月曜日	2位 火曜日		



今年は痛みを訴える来室者が多く、原因や発症時期がよくわからないという生徒がたくさんいました。原因や時期によって対処法が異なるので、しっかり把握してほしい。自分の体のことにもっと目を向けよう。

来室者は週の前半に多い。土日に疲れが残るほど、遊んだり、アルバイトをしたりしていませんか。土日の過ごし方を見直して、月曜日から学校生活に集中できるようにしましょう。

イヤホン・ヘッドホン～難聴

大きな音



音を感じる細胞 (有毛細胞) がダメージを受ける



有毛細胞の数が減る



聞こえづらくなる (難聴)



<難聴になる目安>

大きな音を聞き続けると難聴になるリスクが高まります。

騒音レベル	身近な音の大きさ	時間
90dB	犬の吠える声	8時間
95dB	鉄道ガード下	4時間
100dB	車のクラクション	2時間

まわりの音が聞こえないくらいのイヤホンやヘッドホンの音量は、相当大きな音になっています。

- 離れたところからの呼びかけに応じにくい。
- 複数の人との会話がよくわからない。
- さわがしいところでの会話が聞きにくい。

これらに当てはまるものがあれば軽度の難聴かもしれません。耳鼻科受診をおすすめします。

正しく鼻をかむ

春は、花粉症などで鼻をかむ機会が多くなります。日頃、鼻をかむようすを見ていると、正しくかめていない人が結構います。そこで確認です。

正しいかみ方

- 片方ずつかむ
- 口を閉じてかむ
- 十分空気を吸い込んでからかむ
- 力を入れすぎず、ゆっくりかむ
- 鼻汁を出し切るまで繰り返す

悪いかみ方

- ×両方いっしょにかむ
 - ×力いっぱいかむ
 - ×中途半端に鼻汁が残っている
- さらに、×鼻水をすする



鼻と耳はつながっているのですが、悪いかみ方をしていると、鼻汁内の細菌やウイルスが増加したり、奥へ入り込んだりして、副鼻腔炎や中耳炎になることがあります。また、鼓膜が破れたり、めまいを起こしたりすることもあります。

悪いかみ方をしている人はすぐに改善しよう。