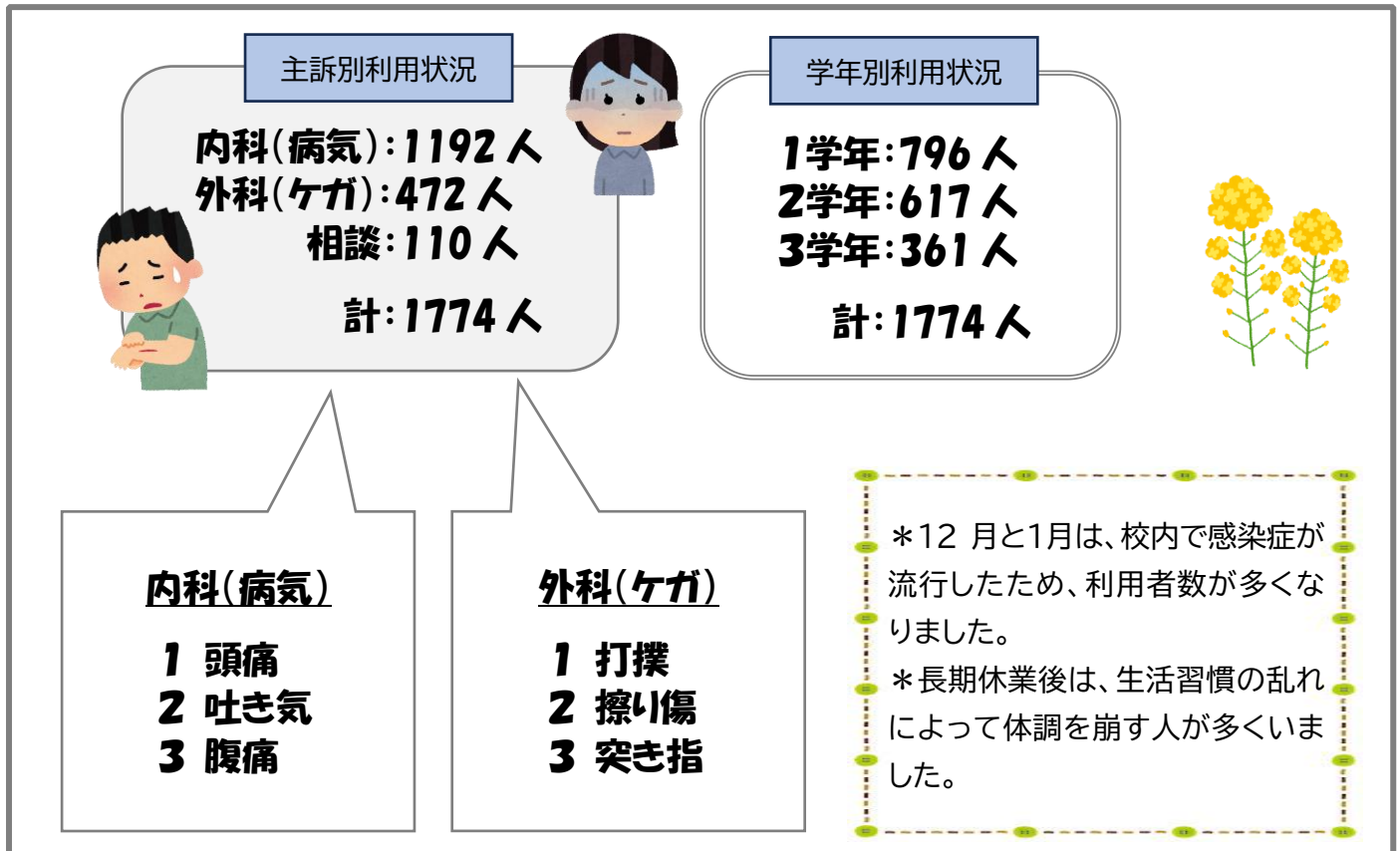




3月号
登米総合産業高校
保健室

1年間の保健室来室状況 ※3月13日時点



1年間の感染症発生状況

新型コロナウイルス感染症は、今年度の5月8日から5類感染症に移行し、これまでの制限が緩和されるようになりました。今年度は、校内で7月に新型コロナウイルス感染症の流行、12月にインフルエンザの流行が見られ、昨年度は1名のみだったインフルエンザの感染者数は約200名と大幅に増加しました。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計	R4計
新型コロナウイルス感染症		4	14	44	23	20	5	1	3	17	9	140	108
インフルエンザ	4	27				6		13	121	14	18	203	1
その他	1				1			1		1	1	5	6
												348	115

耳のトラブルに気を付けましょう

必ずする? しなくていい? 耳そうじ

私たちがこれまで、日常生活の中で習慣としていた「耳そうじ」。しかし、近年では医学的に、耳そうじにはメリットよりもむしろデメリットがあるという見解があります。



一般的な耳そうじについて、日本耳鼻咽喉科

頭頸部外科学会では「多少の耳垢（耳あか）であれば、無理に取る必要はまったくありません。どうしても気になるときは耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします」と啓発しています（同学会ホームページより、要約）。自分で行う耳そうじでは、力を入れすぎたり綿棒や耳かきを深く入れすぎたり



して耳の中を傷める、また耳垢をかえって奥に押し込んでしまい、固まって「耳垢栓塞」になるなどの危険があるそうです。一方、耳垢には、耳の中で細菌やカビの繁殖を防いだり、皮膚を保護するといった効用があるともされています。

耳そうじ中に人や物と接触する、適切でない耳そうじ（間違った方法、綿棒や耳かき以外のものを使う）などで健康トラブルになる事例も起きているようです。耳鼻咽喉科で耳そうじに関するアドバイスを受けるのもよいかもしれませんね。

※『健康教室 3月号』（東山書房）よりダウンロードしたものです。

春休み中の過ごし方

規則正しい生活リズム

- ★早く寝る、早く起きる
- ★ご飯は1日3食
- ★間食はほどほどにする
- ★ときどき運動する



スマホ・SNSの使い方

- ★時間やマナーを守る
- ★悪口などは書かない
- ★個人情報を書かない
- ★出会い系トラブルに注意する



お酒・たばこはNG

- ★20歳未満は、お酒・たばこの悪影響を受けやすい

お酒・たばこは20歳から

