

## 耳のトラブルに注意

音響性難聴(イヤホン難聴/ヘッドホン難聴)

大きな音を  
長時間聞き続けることで…



- 聞き取りにくさ
- 耳閉感
- 耳鳴り
- 耳の痛み

などの症状が出現します。

～予防法～

イヤホンやヘッドホンを利用する時は…

- 音量を小さくして聞く
- 長時間の利用を避ける  
(時間を決めて使用する)

ノイズキャンセリング機能のついたイヤホンやヘッドホンを選ぶことも効果的です！

## 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。



## 2月の保健室来室状況

	1年		2年		3年		全校		
	男	女	男	女	男	女	男	女	計
内科	14	18	19	5	1	1	34	24	58
外科	8	1	7	1	0	0	15	2	17
相談	0	3	6	0	0	1	6	4	10
計	22	22	32	6	1	2	55	30	85



## 春休みの過ごし方

まもなく春休みです。新学期に備えて、規則正しい生活習慣を維持できるように心がけましょう！

### 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



### 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



### 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
- ★個人情報を載せない



## 花粉症対策

今年の花粉飛散量（特にスギ）は、昨年よりも多くなると言われています。少しでも花粉症の症状の出現を抑えられるように、しっかり対策をしましょう。



**マスクの着用**



**メガネの装着**



**治療薬の服用**



**手洗い・うがい**



**外干しは控える**



**服装の工夫**

### 花粉が飛びやすい日を把握しておくことも大切です！

- 風が強い日
- 雨が降った次の日
- 気温が高い日
- 湿度が低い日

※時間帯としては、**昼前後**や**夕方**の飛散が多くなります。