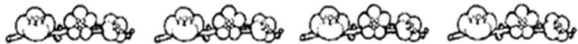


保健だより 3月



愛知県立尾北高等学校 保健室

冬物? 春物? 工夫して体調管理を

3月に入り、やっと春らしく、暖かい陽気の日が増えてきました。おしゃれな春物を出して、厚いコートやセーター、ダウンジャケットとはそろそろお別れ…といきたいところですが、この時季はまだ、朝晩はもちろん、日中でも真冬の寒さが急に戻ってくるがあります。天気予報をできれば毎日こまめにチェックして、気温の動向に注意しながら衣服の調節をすることが体調をくずさないためのポイントです。また「もしかしらこの後、帰りに寒くなるかも…」というときは、マフラーや膝かけなど比較的かさばらず、手軽に使えて寒さを防げるアイテムを持ち歩くと効果的です。使い捨てカイロも貼るタイプや靴用などもあって活用できそうですね!



本格的な春まで、あともう少し。体調管理を怠ることなく、元気に新年度を迎えましょう。

イヤホン? ヘッドホン? 使用上の注意

大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することも。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



ご用心! ピアスのトラブル

ピアス穴の細菌感染

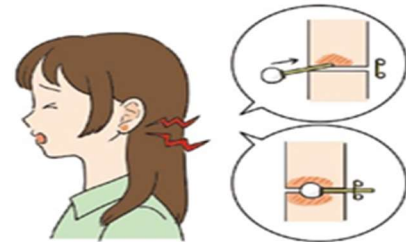
ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷つけてしまい、その傷口から細菌に感染する。

かぶれ(消毒薬、金属アレルギー)

市販の消毒薬、またはピアス(メッキも含む)の金属素材によってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみが出る。

ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。



ピアス裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる(急性)、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れてくる(慢性)。



ファッションとして普及しているピアスですが、一部とはいえ「身体に穴をあける」ことで、こうしたトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなどの異常や気になることがあるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

耳が「ツーン」となるのはなぜ?



飛行機の離着陸時やエレベーターに乗っているときなどに、耳が「ツーン」となったことはありませんか? これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っばられて起こる現象です。

私たちの耳は、普段は鼓膜の外側と内側が同じ気圧になるように調節されています。しかし、例えば飛行機で上空に行くと、機内の気圧は急激に下がります。調節が間に合わず、外側に鼓膜が引っばられて「ツーン」となるのです。

改善するためには、中耳(鼓膜の奥)と咽頭(鼻の奥)を結ぶ耳管を広げて空気の通りをよくすることが必要ですが、最も簡単な方法は唾液を飲み込むこと。何か飲み物を飲んででもいいですし、アメやガムを食べても効果があります。

ちなみに、耳の内外の圧力を調整することは『耳抜き』と呼ばれ、ダイビングをするときにも使われているそうです。



*** 保健室より ***

3月14日(木)(予備日:3月15日、18日)は球技大会です。

タオルや十分な水分の準備を各自で行いましょう。球技大会後、自宅に帰ってからケガの受診をした場合は、翌日以降に必ず保健室まで連絡をお願いします。