

保健だより 3月



愛知県立尾北高等学校 保健室

耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとと言われる。



知っておきたいピアスの健康被害

「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな～」と思っていませんか? その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

- ① **感染症のリスク**
ピアスホール(穴)から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
- ② **金属アレルギー**
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
- ③ **耳の皮膚の異常・変形**
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。



ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よ～く考えてみてください。

知っている? 便秘解消法

便秘で悩んでいる人、注目! 便秘にならないように、次のことに気をつけましょう。特に、「朝ごはんからのトイレ」を習慣にすると、体のリズムが整いやすくなります。ぜひ試してみてください。

- しっかり水分を摂る
- 朝食を摂る
- 朝食後、トイレに行く習慣をつける
- 便意をがまんしない
- 食物繊維の多いものを食べる(豆類、いも類、海藻類など)
- 「の」の字を書くようにおなかをマッサージする
- 適度な運動をする



めまい・たちくらみについて

めまいやたちくらみの経験はありますか? また、朝、起きられない、午前中は体がだるく食欲がないということはありませんか?

もし心当たりがあったら、あなたは起立性調節障害(OD)かもしれません。起立性調節障害は、自律神経の働きやバランスが悪いために、上体を起こしたり、立ち上がったときにめまいやたちくらみがしたり、長時間立ちっぱなしのときに脳貧血を起こしたりするものです。

予防のために、次のことに注意しましょう。

- ① 規則正しい生活をする(早寝早起き、栄養バランスのよい食事、適度な運動を心がける)
- ② 体調を整える(体調が悪いときは体を休ませる)
- ③ 必要に応じて薬を飲む(薬による治療が必要な場合もあり。専門医に相談を)



*** 保健室より ***

- 2月以降にインフルエンザに罹った人で、まだ『学校感染症報告書』を提出していない人は、速やかに担任の先生に提出してください。