

ほけんちより 3月

令和6年3月1日
練馬区立中村西小学校
保健室

先月は、大雪が降ったかと思えば春のように暖かな日もあり、寒暖差の激しい1か月でした。今月はいよいよ春が近づいてきますが、まだまだ油断は禁物です。3月も寒暖差が大きく、「春風」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れて急に冷え込むこともあります。上着を脱ぎ着したり重ね着をしたりして、体調をくずさないように気をつけましょう。

3月3日は「耳の日」です

耳がイヤなこと、していないかな？

耳そうじを
たくさんする



イヤ



どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。



鼻を思いっきり
かむ



イヤ



どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかてね。



イヤホンで、大きな音を
長い時間聴く



イヤ



どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにするのも。

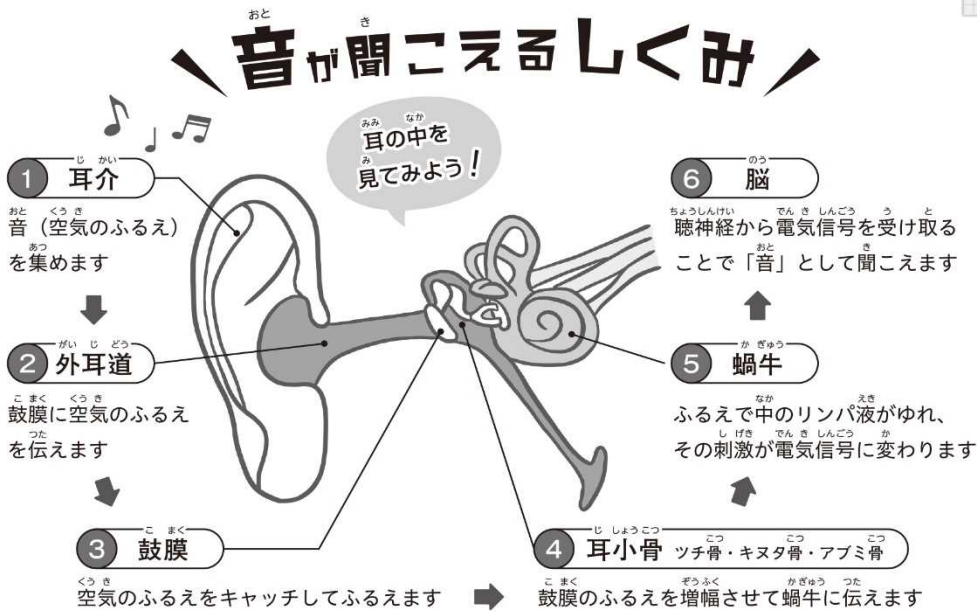


こんなときは
耳鼻科へ



- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る

音が聞こえるしくみ

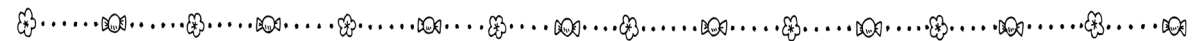


~耳の役割~

☆音を聞く



☆体のバランスを保つ



イヤホン
難聴
に
注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

音楽を聴く時だけでなく、ゲームをする時にイヤホンやヘッドホンを使っている人も多いですよね。イヤホンは正しい使い方をしましょう。



もしかすると、花粉症かもしれません・・・

先月より花粉が飛びはじめました。今まで症状がなかった人も、もしかすると、花粉症になっているかもしれません。次のような症状があれば、耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。

【花粉症セルフチェック】

<input type="checkbox"/> サラッとした鼻水が出る。	<input type="checkbox"/> 1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている。
<input type="checkbox"/> においや味がわかりにくい。	<input type="checkbox"/> 1日中くしゃみが止まらないことがある。
<input type="checkbox"/> 目がかゆく、涙が出る。	