

ほろだより3月

平成 30 年 3 月 1 日
枚方市立中宮中学校

3月になり少しずつ寒さもやわらいできました。学年の締めくくりの月です。1年間で、体も心も大きく成長したことと思います。1・2年生は進級が近づいています。3年生はもうすぐ卒業ですね。1年間一緒に頑張ってきたクラスとも、あと少しでお別れです。1日1日を大切に過ごし、次のステップに備えましょう。



3月3日
耳の日



3月3日は「耳の日」。昭和31年、日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定されました。①語呂合わせ②数字の「3」が耳の形に似ている③電話の発明者グラハム・ベルの誕生日、ということからこの日になりました。

- ・騒音性難聴
- ・突発性難聴
- ・メニエール病

- ・耳管狭窄症
- ・音響外傷
- ・突発性難聴
- ・騒音性難聴

- ・外耳道湿疹
- ・急性中耳炎
- ・慢性中耳炎



- ・外耳炎
- ・急性中耳炎

- ・耳垢栓塞
- ・慢性中耳炎
- ・耳管狭窄症
- ・滲出性中耳炎
- ・突発性難聴
- ・騒音性難聴
- ・音響外傷

知ってほしい耳の病気

外耳炎	耳そじのしすぎや、髪を洗った後に、細菌に感染して、炎症がおきる。
急性中耳炎	口を動かしたり、耳たぶをひっぱったりすると痛い。
慢性中耳炎	風邪などの後、細菌やウイルスが耳管を通り、鼓膜の奥に入り、炎症がおきる。繰り返す急性中耳炎や、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。飛行機にのった時やトンネルに入ったに耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の働きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。風邪やアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。
メニエール病	内耳の中のリンパ液が過剰になり、内耳が腫れた状態になる。原因は不明。

花粉症対策も、やっぱり 毎日の生活リズムから



「ハクション!」「鼻水が出る〜」「目がかゆい…」多くの人の悩みのタネとなっている花粉症。何とかしたいと思わずにはいられませんね。主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着を身につけ、花粉をはらってから家に入るなど『花粉が体につきにくくすること』がひとつ。そして、症状をなるべく軽くするために『体の調子をいい状態に保つこと』、すなわち「早寝早起き」「3度の食事」「適度な運動」を基本とした毎日の生活リズムを守ることが大切です。

完全に治すことは難しいとされている花粉症。だからこそ、症状をなるべくひどくならないように普段から気をつける必要があります。薬などに頼りすぎることなく、まずは自分の生活を振り返って、改善してみてくださいね。

鼻をかむ時、両方一度にかんだり、思い切り力をいれたりするのはやめましょう。鼻と耳は体の中でつながっているため、こうしたかみ方は鼻・耳両方にダメージを与えてしまいます。



ツルツルした上着

花粉を落とす

規則正しい生活



《この1年間、元気に過ごせましたか?》 保健室より ~1年間の来室者数(2月末時点)~



1708 人 ⇒

昨年度は
内科 1544 件
外科 864 件でした

内訳…重複しているものもあります
内科(体調不良など) …1026 件
外科(怪我、打撲、捻挫など)… 799 件
その他 … 110 件

- 保健室に来た理由
- 1位 体調不良
- 2位 頭痛
- 3位 腹痛
- 4位 すり傷・切り傷

- 来室が多かった月
- 1位 9月
- 2位 6月
- 3位 5月



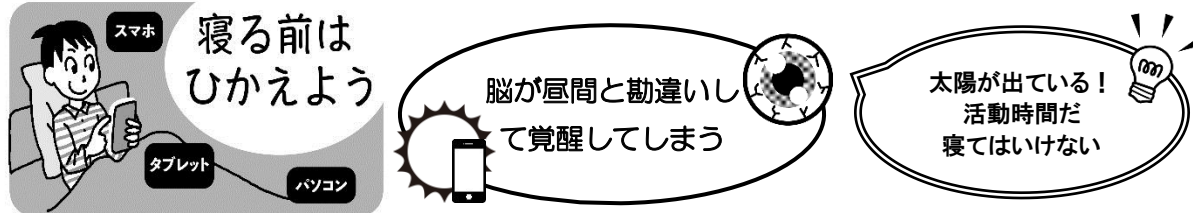
《春休みの過ごし方について》

やるべきことは早めに済ませましょう！

◆生活リズムを乱さない

休みに入るとついつい日頃の生活リズムを崩しがち。たまにはゆっくりすることも大切ですが、一度リズムが崩れるとその後の修正が大変です。休み中も意識して過ごしましょう。

寝る前のブルーライト(太陽光にも含まれる)の影響



使用が長時間にわたる場合は、画面の設定を変えたり、ブルーライトカット用品を使用したりして、目の負担を軽減する工夫をしましょう。

◆むし歯や視力、病気の治療

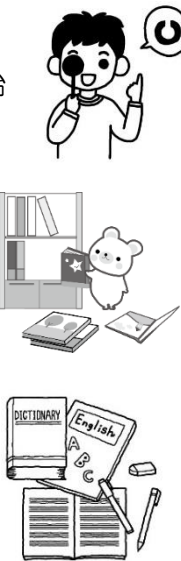
健康診断後に配布した「治療のお知らせ」をそのままにいませんか？まだ治療や検査が終わっていない人は、春休み中に済ませておきましょう。

◆身の回りの整理整頓

友達や学校から借りたままになっているものはありますか？1年間使った教科書やノート、ファイルなどを整理し、部屋の片付け等も行い、すっきりした気分新学期を迎えましょう。

◆1年間の総復習

苦手分野を後回しにすると、後々大変です。春休みのうちに1年間の勉強の復習をして、わからなかったところ、苦手だったところを再確認しておきましょう。テストの解きなおしも効果的です。



日本スポーツ振興センター申請について

授業中、クラブ中など、学校生活で怪我をして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付の申請書類を渡しています。給付事由が生じた日から2年間請求が行われなかった場合は、時効によって請求権がなくなります。書類をもらっている人は、できるだけ早く学校(保健室)に提出してください。

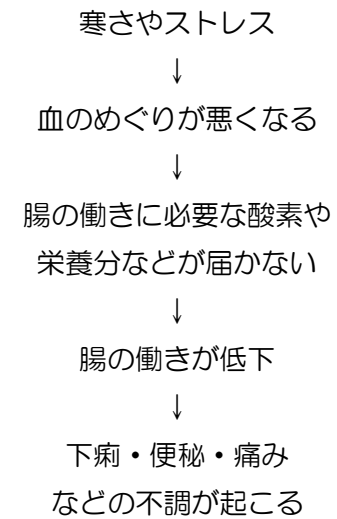
寒さやストレスによる『お腹の不調』を防ごう

寒いときやテストで緊張した時に、お腹の調子が悪くなって困ったことはありませんか？お腹の不調は、温めることで楽になることも多いようです(全てではありません)。

お腹に手を当てて、手の温かさが心地よいと感じたら、お腹が冷えています。お腹を温めて体調アップをはかりましょう。

※吐き気をとまったり、ひどい下痢が続いたりする場合は、病気が原因のことが多いので、我慢しないで早めに医師の診察を受けましょう。

寒さやストレスが原因で、 お腹の不調が起きるメカニズム



お腹を温める方法

外側から温める

①衣服などで温める

腹巻きをしたり、マフラー・ストールや上着をお腹の上においたりして温めましょう。使い捨てカイロを利用するのもいいでしょう。

②お風呂で温める

気持ちいいと感じる約38度~40度のお湯に、ゆっくりとつかりましょう。

内側から温める

①温かい食べ物・飲み物で温める

寒さは感じていなくても、お腹を触ると意外と冷たくなっていることも。朝は野菜スープなど、温かい汁物を食べて出かけましょう。

②冷たい飲み物をとりすぎない

手に氷を握って全部溶けるまで待つと手が痛くなります。溶けた後、すぐにペンを持って文字を書いてみてください。凍えて動きにくいはず。冷たい飲食が多いと、内臓で同じことが起こります。

想像できますか？

