

保健だより 3月



三年次生が無事に卒業を迎えることができ、とても良い素敵な卒業式でした。皆さん次の学年に上がる準備はできていますか？

気候も良くなってきて、温かさを感じる日も出てきました。インフルエンザの流行も落ち着いてきました。でもまだまだ油断はできません！

手洗いうがい、咳エチケットは継続してくださいね！



3月3日は耳の日～耳に良い生活を心がけよう～



耳は音を聞くために必要な器官です。みんなからみて見える耳の部分は耳介みみと呼ばれています。耳介みみに空いている穴の奥には鼓膜、耳小骨、蝸牛かきゅうとよばれる器官があり、空気の振動によって伝わる音の情報を電気信号に変え、脳に送っています。

これらの器官は大きな音や刺激で異常を起こしやすく、その異常が体の健康にも影響を与えることもあります。健康のためにも耳を大切にすることはとても大事なことです。

生活の中で **耳** をいたわるころがけ



耳掃除のしすぎに注意！



鼻を強くかみ過ぎない！
(片方ずつかむ)



耳元で大声を出さない！ふざけてたいたりしない！

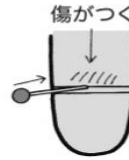


ヘッドフォンの音量は控えめに！
(時間は決めて)

ご用心!

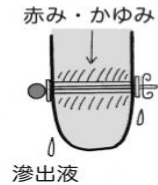
ピアスのトラブル

細菌感染



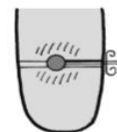
ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷つけてしまい、その傷口から細菌に感染する。

かぶれ(消毒薬/金属アレルギー)



市販の消毒薬やピアスの金属素材(メッキも含む)によってピアス穴の周辺がかぶれて赤み・かゆみ、滲出液などが出る。

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、耳たぶの中に埋まって外せなくなる。

ピアスケロイド



体質によって、穴をあけた部分が硬くなり、赤く盛り上がった状態。ケロイド体質がない人でも炎症が慢性化して生じることがある。

ピアスは手軽なおしゃれというイメージがありますが、ごく一部とはいえ「体に穴をあける」行為。さまざまなトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなど、異常や気になることがあるときは早めに皮膚科を受診しましょう。

あゆみあそび 1年間の健康 スタート!!

6月 歯を大切にしましたか？	5月 つかれがたまっていませんか？	4月 きちんと健康診断を受けましたか？
7月 熱中症の予防をこころがけましたか？	8月 夏休みは健康にすごせましたか？	9月 けがの予防をこころがけましたか？
3月 1年間で健康にすごせましたか？	2月 寒くても体を動かしましたか？	12-1月 冬休みをおだやかにすごせましたか？
		11月 かぜ・インフルエンザの予防をこころがけましたか？
		10月 目を大切にしましたか？

ゴール!