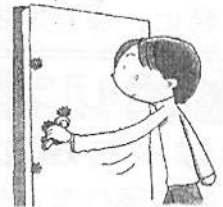


ほけんだより 3月

No. 12
令和 2年 3月 3日
輪島中学校保健室

3月の保健目標 一年間の健康生活を振り返ろう 耳を大切にしよう 感染症にかからない生活をしよう

目に見えない新型コロナウイルスによって、生活が大きく変わってきました。これまで、新型インフルエンザやSARSなどの未知なウイルスの流行を経験してきましたが、こんなに生活に大きく影響することはなかったです。対応については、日々刻々と変化し、いろんな行事、場所への制限が増えてきますが、寝る・食べる・音楽を聴くなど、いつも通りにできる行いを意識することで、不安感を減らすことが大切だと思います。



感染症の流行期には、新型コロナウイルスに限らず、インフルエンザでも溶連菌でも、多くの人が触れるところを素手で触らないようにすることが、感染予防になります。



NG集



こんな時は

耳の病院へ

耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

特に突発性難聴は早めの治療が大切です。「ボー」とか「ジー」など聞こえにくいときは即受診を!

ゴールは近い



食事

● バランスよく

体力がつき、
かぜ予防にもつながります。



● 腹八分目で

食べ過ぎは、体調をくずす原因に。
特に、夜食のとり過ぎには注意!!



先輩からの 応援メッセージ

食事の時間を
楽しく過ごすことが、
よい気分転換に
なっていました。



生活リズム

● じゅうぶんな睡眠を

脳の疲れをとり、記憶を
定着させる効果があります。



● 早起きの習慣を

試験の始まる時刻には、
脳が目覚めているように。



先輩からの 応援メッセージ

かぜ予防のために
うがいや手洗いなど、
家族にも協力して
もらいました。



リフレッシュ

● 休憩時間は、机から離れる

場所をちょっと移動するだけでも、
気分転換の効果大です。



● 軽くからだを動かす

こわばった首や肩の筋肉をほぐし、
集中力を取り戻す効果があります。



先輩からの 応援メッセージ

時間を決めて、
勉強→休憩することで
集中力をキープ
できました。



リラックス

● 寝る前に、お風呂でゆったり

心身の疲れがとれ、
手足が温まって、熟睡モードに。



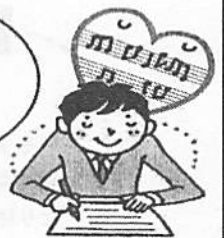
● 手や指先をマッサージ

手に汗をかいて、冷たく感じるときは、
手や指先をマッサージすると、効果的。



先輩からの 応援メッセージ

試験のとき、
好きな音楽を
思い浮かべると、
落ち着きました。



がんばれ!! 受験生

土日のうちに…身だしなみ点検!

制服の洗濯をして、名札、ボタン、スカートのフック、手首のスナップなど、ほころびがないか、ズボンが短くなっていないかなど、見て直しておこう。それから、ズックも内履きと外履き、両方きれいかなど点検しておこう。爪や髪が伸びていたら、切っておく。アレルギーなど気になることは早めに受診をしておこう。「面倒くさい」「あとで…」はないですよ! また、思わぬケガにも気をつけてください。

試験日はマスク着用と決まりました。

当日は「先生〇〇ちょーだい」ってわけにはいきません。受験票や内履きズックだけではありません。他にも必要なものをメモして、ちゃんと自分で用意していきましょう。備えがあれば、対応できます。

- ・マスク ・ハンカチ ・ティッシュ
(鼻炎の人は必要量を考えて、ゴミ袋も)
- ・コンタクトレンズ用品 ・生理用品
(予備、メガネも) ・アレルギーの薬など