

保健だより 3月



3月9日は感謝の日
 ちゃんと言葉にして
 伝えていませんか？



いよいよ1年の締めくくりの3月です。
 少しずつ春の陽気が感じられるようになりましたが、朝夕と日中の寒暖差があるので体調不良に気をつけましょう。
 インフルエンザもまだまだ全国的に流行が続いています。
 睡眠と栄養をしっかりとって、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごせるように努めましょう。

*** 3月の保健目標 ***
 ・ 耳の健康について考えよう
 ・ 1年間の健康生活を振り返って考えよう

中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。中耳や上咽頭（鼻の奥）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから細菌が入り込むことで起こります。子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

中耳炎には、急に悪くなる「急性中耳炎」、炎症が長く続く「慢性中耳炎」、耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる「滲出性中耳炎」などがあります。

中耳炎にならないために、次のことに気をつけましょう。

- ① かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ② 耳をいつも清潔にしておく。
- ③ 「耳が痛い」と思ったら、病院に行く。
- ④ 鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで高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。

- 耳が詰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。



突発性難聴

つって？

ある日突然
聞こえが悪くなる

片耳のことが多い
(まれに両耳)

めまいなどを伴うことも

とつぱつせいなんちよう ちりよう おく
突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。
おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる

イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

意識して耳を休ませる時間をとるときどきと

月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

規則正しい生活は耳の健康にもつながる