



# 保健だより -3月号-

土浦第一高等学校 定時制保健室

## 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>・け<sup>け</sup>が<sup>が</sup>の予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>に…

### 大切<sup>たいせつ</sup>な「見<sup>み</sup>直<sup>なお</sup>し」「ふ<sup>ふ</sup>りか<sup>か</sup>え<sup>え</sup>り」

4年生・3卒<sup>そつ</sup>の3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。  
1年生から3年生は学年があがり、もうすぐ新年度<sup>しんねんど</sup>が始<sup>はじ</sup>まりますね。  
その準備<sup>じゆんび</sup>のひとつとしてやって欲しいのが、「健康<sup>けんこう</sup>面<sup>めん</sup>の見<sup>み</sup>直<sup>なお</sup>し  
・ふ<sup>ふ</sup>りか<sup>か</sup>え<sup>え</sup>り」です。



この1年間で、何かしら病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>やけ<sup>け</sup>が<sup>が</sup>があ<sup>あ</sup>った人も少なからずい  
ることでしょう。これからむかえる新年度<sup>しんねんど</sup>、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>やけ<sup>け</sup>が<sup>が</sup>を予<sup>よ</sup>防<sup>ぼう</sup>し  
て、健康<sup>けんこう</sup>的にす<sup>す</sup>ぐ<sup>ぐ</sup>す<sup>す</sup>た<sup>た</sup>めに、「疲<sup>つか</sup>れて<sup>て</sup>いた」「睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>だ<sup>だ</sup>った」「ち<sup>ち</sup>ゃ<sup>ゃ</sup>ん<sup>ん</sup>と食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>を<sup>を</sup>と<sup>と</sup>ら<sup>ら</sup>な  
か<sup>か</sup>った」「不<sup>ふ</sup>規<sup>き</sup>則<sup>そく</sup>な生<sup>せい</sup>活<sup>かつ</sup>が<sup>が</sup>続<sup>つ</sup>いた」など、なぜそのとき<sup>とき</sup>に病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>やけ<sup>け</sup>が<sup>が</sup>に<sup>に</sup>な<sup>な</sup>った<sup>た</sup>のか<sup>か</sup>を改<sup>あらた</sup>  
めて考<sup>か</sup>えて<sup>て</sup>み<sup>み</sup>る<sup>る</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>と<sup>と</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>大<sup>だい</sup>切<sup>せつ</sup>です。

新年度<sup>しんねんど</sup>に入<sup>い</sup>ると、学<sup>がく</sup>校<sup>こう</sup>でも、会<sup>かい</sup>社<sup>しゃ</sup>でも健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>診<sup>しん</sup>断<sup>だん</sup>を行<sup>い</sup>いま<sup>ま</sup>す。振<sup>ひ</sup>り返<sup>かえ</sup>っ<sup>て</sup>み<sup>み</sup>て、今<sup>こん</sup>年<sup>ねん</sup>度<sup>ど</sup>  
の健<sup>けん</sup>康<sup>こう</sup>診<sup>しん</sup>断<sup>だん</sup>結<sup>けつ</sup>果<sup>か</sup>で「治<sup>ち</sup>療<sup>りょう</sup>の<sup>の</sup>お<sup>お</sup>す<sup>す</sup>め<sup>め</sup>」の通<sup>つう</sup>知<sup>ち</sup>を<sup>を</sup>も<sup>も</sup>ら<sup>ら</sup>っ<sup>て</sup>も、病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>に受<sup>じゆ</sup>診<sup>しん</sup>  
して<sup>て</sup>い<sup>い</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>で<sup>で</sup>放<sup>ほう</sup>  
っ<sup>て</sup>お<sup>お</sup>い<sup>い</sup>て<sup>て</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>った<sup>た</sup>人<sup>ひと</sup>が<sup>が</sup>い<sup>い</sup>たら、ぜ<sup>ぜ</sup>ひ<sup>ひ</sup>こ<sup>こ</sup>の<sup>の</sup>時<sup>じ</sup>期<sup>き</sup>か<sup>か</sup>ら<sup>ら</sup>病<sup>びょう</sup>院<sup>いん</sup>で<sup>で</sup>診<sup>しん</sup>察<sup>さつ</sup>を<sup>を</sup>受<sup>う</sup>  
けて、治<sup>ち</sup>療<sup>りょう</sup>して<sup>て</sup>欲<sup>ほ</sup>しい  
と思<sup>お</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。



## 耳<sup>みみ</sup>鳴<sup>なり</sup>り<sup>り</sup> につ<sup>につ</sup>いて

「耳<sup>みみ</sup>鳴<sup>なり</sup>り<sup>り</sup>とは周<sup>しゆう</sup>围<sup>い</sup>で何<sup>なに</sup>も音<sup>おん</sup>が<sup>が</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>な<sup>な</sup>い<sup>い</sup>の<sup>の</sup>に<sup>に</sup>き  
こ<sup>こ</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>に<sup>に</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>る、ま<sup>ま</sup>た<sup>た</sup>は<sup>は</sup>体<sup>たい</sup>内<sup>ない</sup>（耳<sup>みみ</sup>の<sup>の</sup>近<sup>ちか</sup>く）か  
ら音<sup>おん</sup>が<sup>が</sup>き<sup>き</sup>こ<sup>こ</sup>え<sup>え</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>感<sup>かん</sup>じ<sup>じ</sup>る<sup>る</sup>状<sup>じゆう</sup>態<sup>たい</sup>を<sup>を</sup>さ<sup>さ</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。  
具<sup>ぐ</sup>体<sup>たい</sup>的<sup>てき</sup>に<sup>に</sup>は、ゴ<sup>ご</sup>ー・ブ<sup>ぶ</sup>ーン<sup>ん</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>った<sup>た</sup>低<sup>ひく</sup>い<sup>い</sup>音<sup>おん</sup>、

キ<sup>きん</sup>ー<sup>ん</sup>・ピ<sup>ぴ</sup>ー<sup>ん</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>った<sup>た</sup>金<sup>きん</sup>属<sup>ぞく</sup>音<sup>おん</sup>、ミ<sup>みん</sup>ー<sup>ん</sup>と<sup>と</sup>い<sup>い</sup>った<sup>た</sup>高<sup>たかい</sup>い<sup>い</sup>音<sup>おん</sup>な<sup>な</sup>ど<sup>ど</sup>が<sup>が</sup>聞<sup>きこ</sup>こ<sup>こ</sup>え<sup>え</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>さ<sup>さ</sup>れ<sup>れ</sup>、そ<sup>そ</sup>の<sup>の</sup>原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>に<sup>に</sup>は<sup>は</sup>次<sup>つぎ</sup>  
の<sup>の</sup>よ<sup>よ</sup>う<sup>う</sup>な<sup>な</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

## 耳<sup>みみ</sup>鳴<sup>なり</sup>りの<sup>の</sup>主<sup>おも</sup>な<sup>げん</sup>原<sup>いん</sup>因<sup>いん</sup>

- 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>（突<sup>とつ</sup>発<sup>はつ</sup>性<sup>せい</sup>難<sup>なん</sup>聴<sup>ちゆう</sup>、中<sup>ちゆう</sup>耳<sup>じ</sup>炎<sup>えん</sup>など）
- 筋<sup>きん</sup>肉<sup>にく</sup>の<sup>の</sup>け<sup>け</sup>い<sup>い</sup>れ<sup>れ</sup>ん
- ス<sup>す</sup>ト<sup>と</sup>レ<sup>れ</sup>ス
- 騒<sup>そう</sup>音<sup>おん</sup>
- 睡<sup>すい</sup>眠<sup>みん</sup>不<sup>ふ</sup>足<sup>そく</sup>・疲<sup>ひろ</sup>労<sup>ろう</sup>



耳<sup>みみ</sup>鳴<sup>なり</sup>りを<sup>を</sup>放<sup>ほう</sup>っ<sup>て</sup>お<sup>お</sup>く<sup>く</sup>と、聴<sup>ちゆう</sup>力<sup>りよく</sup>が<sup>が</sup>低<sup>てい</sup>下<sup>か</sup>し<sup>し</sup>て<sup>て</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>う<sup>う</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。「お<sup>お</sup>か<sup>か</sup>しい」と<sup>と</sup>思<sup>お</sup>っ<sup>た</sup>ら、  
耳<sup>じ</sup>鼻<sup>び</sup>科<sup>か</sup>で<sup>で</sup>み<sup>み</sup>て<sup>て</sup>も<sup>も</sup>ら<sup>ら</sup>う<sup>う</sup>こ<sup>こ</sup>と<sup>と</sup>を<sup>を</sup>お<sup>お</sup>す<sup>す</sup>め<sup>め</sup>し<sup>し</sup>ま<sup>ま</sup>す。

# イヤホンヘッドホン 使用上の注意

## 大音量・長時間は厳禁

近年問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレーヤーの普及で、いつでもどこでも聴けることが、耳に負担をかけることにもつながってきます。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



## 交通事故の一因に

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自転車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

## 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの人利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもある。お互いに気遣い、相手をおもいやることが大事なマナーです。



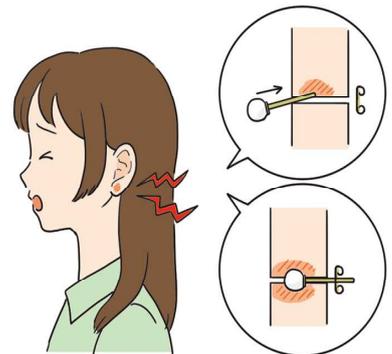
# ご用心! ピアスのトラブル

## ピアスの穴の細菌感染

ピアスをピアスの穴にまっすぐ入れなかったために、中をきずつけてしまい、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、またはピアスの金属材料 (メッキも含む) によって、ピアスの穴周辺が赤く炎症をおこし、かゆみができる。



## 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過ぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

## ピアス裂傷

ピアスを何かにひっかけて耳たぶが切れる (急性)、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れてくる。(慢性)

ファッションとして普及しているピアスですが、一部とは言え「身体に穴をあける」ということは「傷をつける」ことなので、こうしたトラブルが起こりえます。痛み・腫れ・かゆみなどの気になることがあるときには、耳鼻科か皮膚科に受診しましょう。