

保健だより

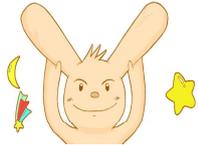
3月号

土浦第一高等学校 定時制保健室

しめくくりの3月



3月3日は耳の日



耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側にでてきたものをやさしくふき取るくらいで十分だといわれています。もし奥まで耳そうじをすると自然にでてこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳のなかにつながっている「外耳道」や音をきくために必要な「鼓膜」を傷つけてしまうおそれがあります。耳掃除をするときは、次のことに気をつけましょう。

- やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）
- 耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmまでにする。（奥まで入れすぎない）
- 耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう。
- 耳そうじをしすぎない（一ヶ月に1～2回ぐらい）



ピアスによる金属アレルギーを知っておこう

金属アレルギーはアクセサリーの金属と汗や体液が混ざって反応することによって起こります。金属が汗や体液に触れると金属が溶けだし、体の中に入った金属を、体が「悪いもの」と認識して反応し、アレルギー反応を引き起こすのです。金属アレルギーになる人の約8割はピアスが原因で発症しているといわれています。

ピアスによる 様々なトラブル

細菌感染

耳たぶの裂傷



かぶれ 金属アレルギー

埋まる ピアスが

はじめてピアスを開けることをピアッシングと言いますが、ピアッシングしたピアスホールは傷口。人間の体は傷を治癒させる力があるので、傷口である穴の中に薄皮を作って傷を治します。

ピアスホールが完成していれば金属アレルギーになる可能性は低いですが、早く可愛いピアスをつけたいからと言って、完成してもいないのにファーストピアスを抜

いて金属のピアスをつけてしまう人がいます。そんな人の大半が金属アレルギーになるのです。

ピアスによるトラブルはアレルギー以外にも前ページのイラストのように他にもあります。トラブルを感じたら、皮膚科または耳鼻科で診察を受けましょう。

ヘッドホン・イヤホン 難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！？

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

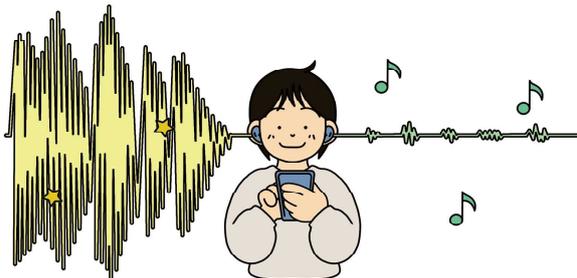
長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中 … 使いすぎでない？



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまおうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！

デジタル・デトックス しませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

数時間～一晩くらい、友だちに返信しなくても大丈夫。

「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で連絡が取れないこともよくあるからです。

デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂にはいたり、明日の準備を整えたり・・・。

豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。

また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。

