



保健だより3月号

宇和島東高校
保健室



少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じられるようになりました。今年度も残りわずかです。新年度を気持ちよく迎えられるように、今年度をしっかり締めくくりましょう。また、新生活に向けて生活習慣を見直し、体調を整えていきましょう。

保健室は、来年度も皆さんの心身の健康に役立てるようお手伝いしていきますので、ご協力をよろしくお願いします。



花粉症の季節になりました！

2月からすでに症状が出ている人もいたようですが、3月に入り、本格的に花粉が飛び始めました。花粉症が原因で保健室にマスクをもらいに来る人もちらほらいます。花粉症の人もそうでない人も、早めの対策を心がけましょう！

あなたは・・・

花粉症である
花粉症かもしれない



花粉症かもしれないと思ったら、まず病院を受診してみましょう。早めに治療を行えば、花粉症の重症化を防ぐことができます。花粉症がひどくならないために、一般的な注意事項として、睡眠をよくとること、生活習慣を保つことが、正常な免疫機能を保つために重要です。風邪をひかないことも鼻の粘膜を正常に保つために重要です。また、下に示しているように、花粉と接しないように予防していきましょう。

花粉症ではない



大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性が高くなります。花粉症にならないためには、花粉になるべく接しないことが重要です。花粉が人間に付着しやすいのは表面に出ている頭と顔です。

《 予防方法 》

- めがねやマスクをして体の中に入る花粉の量を少なくする。
- 体への花粉の付着を防ぐために、表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維の衣類を着る。帽子をかぶる。
- うがいや洗顔を行い、体に付着した花粉を除去する。

3月3日は「耳の日」です！

「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。日本耳鼻咽喉科学会は毎年「耳の日」に、都道府県ごとに、難聴で悩んでいる方々の相談事業や、耳の健康に関する啓発活動を行っています。ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であったグラハム・ベルの誕生日でもあります。



「聞こえ」を悪くする生活をしていませんか？

耳は、私たちが生活をしていく上で外部から音の情報を得るための大切な器官です。ところが、耳の健康維持については、「聞こえ」が悪くなったり、症状が出たりするまで、あまり気にしない人が多いのではないのでしょうか？この機会に、耳の健康について定期的にチェックしてみましよう。



こんなときは耳鼻咽喉科に受診を

耳の不調を感じたら、まずは耳鼻咽喉科を受診しましょう。

- 耳が塞がった感じがする
- 音が響いて聞こえる
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 耳が痛い
- 普段と違う耳垢（みみあか）がとれる