

ほけんだより

第 11 号
H28. 3. 8
東華中学校

学年の締めくくりの時・・・



3月になり、学年の締めくくりの月になりました。今年はインフルエンザも流行せず、多少体調を崩した人もすぐに回復できていたので良かったと思います。東華中学校は、30秒エクササイズやプチメディアデー、そして、残食ゼロを目指し健康づくりが日々行われています。皆さんは、あまり意識してないかもしれませんが、それらの積み重ねが健康な身体を作っていると思います。日々の積み重ねの大切さを実感し、これからも健康づくりを心がけていきましょう。

あなたは **よくある** の **トラブル** 大丈夫?

じこうせんそく 耳垢栓塞

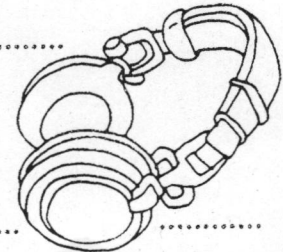
文字どおり「耳あか（耳垢）」が「詰まった（栓塞）」状態です。きちんと耳そうじをしても、体質（耳垢の性質）によって詰まりやすい人がいます。

ちゅうじえん 中耳炎

中耳（鼓膜の奥）に雑菌が入り、炎症が起こった状態です。熱や痛みは短期間で治まりますが、膿が消えて完治するまでには1～2か月くらいかかります。

なんじょう 難聴

病気の症状として聞こえづらくなることもあるほか、ヘッドフォンで長時間・大音量で音を聞くことによる「ヘッドフォン難聴」が近年、問題になっています。



耳はデリケートな器官です。耳の中・外の痛み、音の聞こえ方の異常などの症状を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

シーズン到来…、花粉症対策

3月に入り、日差しがまぶしく、春の足音が聞こえてきていますが、花粉症の人にはつらい時期になります。花粉症の予防は、できるだけ花粉を避けることがポイントです。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮する思いやりを持ちましょう。

テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも