

保健だより

仙台市立長町中学校
NO. 12
H29. 3. 3



日に日に寒さが和らぎ、段々と春の訪れが感じられるようになりました。この時期は、「三寒四温」といい、寒い日と暖かい日が3～4日ごとにあります。体調をくずさないよう気をつけて、今年度の締めくくりの月を、元気に過ごしましょう。



長町中の 感染症速報



・インフルエンザ 25名 (3月3日現在)

1月は105名、2月は45名がインフルエンザに罹患しました。2月に入り、落ち着いてきたのはつかの間。じわじわと人数が増えていますのでまだまだ油断は禁物です。今後も入念な手洗いやマスクの着用等予防に努めていきましょう。



目がかゆい、くしゃみがとまらない…。そんなツライ時期が今年もやってきました。医療機関で薬をもらったりする以外にも、次のようなことに気をつけることで症状が和らぐとされています。



花粉情報をチェック



テレビやインターネットで気象情報や花粉情報を入手しましょう。

<花粉情報の要注意日>

1. 天気が晴れまたは曇り
2. 最高気温が高い(10℃以上)
3. 湿度が低い
4. やや強い風が吹いている
5. 前日が雨の日

うがい・洗顔



花粉が付きやすいのは顔と頭です。外から帰ったらうがいと洗顔で、付いた花粉を落としましょう。

外出時は完全防備



帽子やメガネ、マスクを身につけて、花粉の付着や体内への侵入を防ぎましょう。上着はツルツルした素材だと花粉が付きにくいですが。

帰宅時は玄関でシャットアウト



衣服などについた花粉は、きちんと外ではらってから家に入りましょう。なるべく室内に持ち込まない工夫と努力を。

3月3日は
耳の日です

耳を大切に

～耳の健康で気をつけたいこと～

ヘッドホン難聴

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、難聴になるおそれがあります。

音楽を楽しむのはよいですが、耳の休憩時間をつくり、**使用時間**と**音量**には十分気をつけましょう。

音楽を聴いていて耳鳴りがしたり、耳がつままった感じがするなど、「何か変だな」と感じたら早めに耳鼻科を受診しましょう。



耳そうじ

耳の穴は、骨の上に薄い皮膚がかぶさっているだけなので耳かきをあまりしすぎると、耳の中を傷つけることがあります。耳垢は自然と外へ押し出されてくるので、耳の入り口近くの垢を優しく取ればOKです。

お風呂上がりの耳が湿っているときに綿棒で拭くといいです。



耳かきは、月に2回程度で十分です。

～こんなときは病院へ～



こんな病気が隠れているかも…

耳の病気一覧

外耳炎	耳そうじのしすぎや髪を洗った後に、細菌に感染してなる。 口を動かしたり耳たぶをひっぱると痛い。
急性中耳炎	カゼをひいていて、鼻やのどの細菌が中耳に感染して炎症がおこっている。
慢性中耳炎	急性中耳炎が繰り返されたり、不十分な治療でおこる。
外耳道湿疹	耳そうじのしすぎや耳だれの刺激でなる。
耳垢栓塞	耳あかが外耳道をふさいでいる。
耳管狭窄症	中耳と鼻をむすぶ耳管が炎症をおこし、腫れて通気性が悪くなっている。 飛行機に乗った時に耳が詰まる感じに似ている。
滲出性中耳炎	耳管の働きが悪く、鼓膜がひっこみ、中耳に水がたまっている。 カゼやアレルギー性鼻炎の後で起こることが多い。通常、熱や痛みはない。
音響外傷	大音量の音を聞いた後に、内耳の細胞が傷つけられている。
突発性難聴	ある日突然聞こえが悪くなる。原因は不明。
騒音性難聴	長い時間、大きな音を聞き続けることで、内耳の細胞が徐々に傷ついている。

お家の方へ

治療のお知らせを配付してからもうすぐ1年が経とうとしています。しかし、治療完了証明を学校に提出していない生徒が少なくありません。「部活動や塾などで忙しく、病院へ行く時間がない。」という声をよく耳にしますが、自分自身の健康を気かけ、健康を維持していくことは生きていくための基本となることです。

4月からまた健康診断が始まります。春休み中に必ず病院へ行き、治療を済ませてください。そして、気持ちよく新学期を迎えましょう。

治療・通院は 春休みがチャンス

