



★保健室から今月のひとこと
 この1年間取り組んできた「早寝早起き朝ご飯」は自分のものになりましたか？習慣があなたの心身を作ります。
 平成31年3月1日 南牧中学校保健室

3月になりました。もうすぐ3年生は卒業ですね。1、2年生の皆さんは、進級となります。毎日いろいろがんばってきた中で、皆さんの心と体はしっかり大きくなっています。これからも成長のステップを元気に踏んで行けるよう、「まず健康！」で行きましょう！



3月の保健目標

耳を大切にしよう & 1年間の健康づくりを振り返ろう！

今さら聞けない・耳垢と耳そうじの話

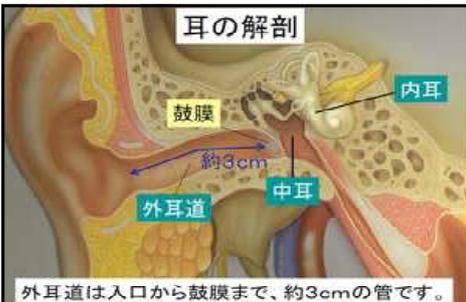


●そもそも、耳垢って？

耳垢は、古くなった皮ふや、外から入ったほこりなどからできています。「きたない」と思いがちですが、実はバイ菌をやっつけたり、耳の中に湿り気を与えたり、傷つきにくくする役割も持っています。

●耳そうじのポイント

- ①耳垢は入り口から1cmくらいまでの所にたまるので、あまり奥まで気にする必要はありません。
- ②耳そうじする時、力を入れすぎたり、綿棒や耳かきを耳の奥まで入で入れたりしてしまうのはNG。耳を傷つけるだけでなく、耳の入口にある耳垢を奥まで押し込んでしまう可能性があります。
- ③自分の耳垢のタイプにあった耳そうじをしましょう。耳垢には、乾いたタイプと湿ったタイプがあり、日本人は乾いたタイプが多いそうです。あなたはどっち？



耳そうじによるトラブル

疾患名	病態	症状
外耳道湿疹	外耳道の刺激による湿疹	かゆみ・耳だれ
外耳道炎	外耳道の刺激による炎症	耳痛
耳垢栓塞	耳あかによる耳栓状態	耳閉感・難聴
外耳道異物	綿棒の綿が取り残される	耳閉感・難聴
外耳道損傷	外耳道の皮膚が傷つく	耳出血・耳痛
鼓膜穿孔	鼓膜が破れる	耳閉感・難聴
耳小骨損傷	中耳まで破壊	難聴
内耳損傷	内耳まで破壊	めまい・難聴

耳垢栓塞(じこうせんそく)



★かわいたタイプの耳垢の人
 先がへら状になった耳かきでそっとかき出す。お風呂上りで湿っている時は綿棒で拭き取る。

★湿ったタイプの耳垢の人：
 ベトベトして耳の穴にくっついて残ってしまうことがあるので、注意しながらいねいに綿棒で拭き取る。

- ④耳そうじの回数は月に2回くらいで十分！しすぎると、耳を守る耳垢の量を減らしたり、外耳道を傷つけてしまいがち。すると、そこがかゆくなって耳かきしたり、かさふたができて気になって耳掃除の頻度が高くなり、悪循環に。…みんな、身に(耳に)覚えがあるでしょ？

耳のトラブル、ひどくなる前に、耳鼻科に行きましょう！



2月のトピックス / ★性教育を実施 みんな真剣に取り組みました！ ★保健委員会恒例バス停掃除

●21(木)1年生「思春期の心と体・命の始まり」 ●25(月)2年生「思春期の心と体・異性との関わり方」 ●18日(月)きれいになりました！



1年間、健康に過ごせましたか？



●3月の保健関係の予定

- 3月3日 耳の日
- 3月11日 3年生性教育
- 3月11日～22日 清掃週間
- 3月13日 卒業式
- 3月25日 大掃除&ワックスかけ

●インフルエンザ動向

- 1～2月に本校は4名罹患しました。(A型)
- ★2/28の県内学校の患者全体で649人
- 近い所：高崎市:153人
- 富岡市:16人、甘楽町:3人
- 下仁田:3人、南牧村:0人
- (富岡は学級閉鎖2あり)

家では朝の検温や食欲で体調チェック！うがい・手洗い・咳エチケット・水分補給！ 緑茶を学校に持参！



いよいよ花粉症のシーズンです！

自分は花粉症なのか？ それともカゼなのか？

それとも花粉症と認めたくないのか？

では、見分け方をごらん下さい。

さあ、見分けられましたか？

では、自分は軽症なのか？ 重症なのか？
重症になる前に、あまりがまんせず、受診して早く楽になりましょう。

花粉症と風邪の違い		
風邪		花粉症
粘りがある	鼻水	水っぽい
なし	目のかゆみ	あり
高熱も	発熱	あっても微熱
なし	食欲	あり
無関係	天気と症状	晴天で悪化
長くて1週間	症状の継続	数ヶ月

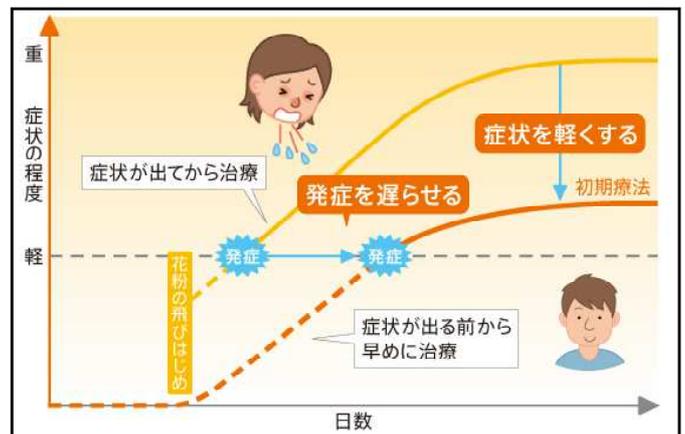
花粉症の重症度判断の目安

	最重症	重症	中等症	軽症
くしゃみ・鼻をかんだ回数	21回以上	11～20回	6～10回	1～5回
鼻づまりの状態	完全に詰まる	非常に強くほとんど口で呼吸	強くときどき口で呼吸	鼻で呼吸できる

(注)厚生労働省の公表資料をもとに作成、回数は1日平均

<対策>

- ①花粉との接触を減らしましょう。
★晴れて風の強い日の外出を控えましょう。
★家族そろって、帰宅時は玄関前で花粉を払いましょう。
★ペットも濡れタオルで毛並みに沿って拭きましょう。
- ②早めの受診で症状をおさえましょう。
★内服・吸入・舌下など治療法を医師と相談しましょう。
- ③マスクを正しく付けましょう。



※お知らせ 来年度の歯科検診が決まりました！4月26日(金)です。意識して磨き歯肉を引き締めましょう。3年生も、高校で4月に健康診断があります。高校生になっても、昼食後の歯磨きを続けてね！