

保健だより

愛媛県立松山北高等学校 保健室 令和4年3月

WITHコロナの1年間でした。手洗い・消毒・マスクなど、感染予防対策が当たり前に行えるようになりましたね。大切なことです。

来月からは、新しい学年です。気持ちよくスタートするために、春休み中も感染予防や規則正しい生活を心掛けましょう。

テレビなどの音を
大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、
びびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの
音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

おかしいと思ったら、早めに耳鼻科受診を！

会話を
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが
聞きにくい

時々ふさがっている
感じがする

そこに



耳

の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒に落ちるのです。これが「耳垢」。

さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているんですね。

耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

鼓膜



ありま
せん。

春休み中に 自分をメンテナンス！

体と心を整えて、新しい学年を
気持ちよくスタートしましょう。

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2



持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし菌も今のうちに治療しておきましょう。



* 音の力で脳をリラックス！ *

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？ アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、リラックスしているときに出ています。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして…楽しみましょう。



できてる？

黙食

黙食ができていないと、うつるリスクも、うつすリスクも高まります！ おしゃべりは食後にマスクを着用してから。

春休み中もくれぐれも気を付けてください。