

保健だより

3月号

茨城県立水戸第一高等学校
保健室 R7.3.17



3月に入り、ようやく日差しがあたたかく感じられ、風の冷たさも緩んできましたね。しかしまだ季節の変わり目で、一時的に寒さが戻ってくることがありますので体調を崩さないように気をつけて過ごしましょう。

春休みに歯科や眼科の受診を済ませたり、しっかり休んで心身をリフレッシュさせたりと、新年度を気持ちよく迎える準備をしましょう。

今年度の保健室利用状況です

今年度の保健室利用状況をお知らせします。

体調不良で保健室を訪れる人の中には、睡眠不足などの生活リズムの乱れが原因と思われるケースが多くありました。来年度は生活習慣の乱れに気をつけて過ごせると良いですね。

体調不良による来室

388件

- ① 頭痛 132件
- ② 気分不良 104件
- ③ 腹痛 94件

ケガによる来室

148件

- ① つき指 37件
- ② 擦過傷 33件
- ③ 捻挫 22件

利用が多かった月

6月

総利用件数

577件



耳を
大切に



3月3日は耳の日

耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合には、耳鼻科の受診をおすすめします。

耳を傷つけたり
耳垢を奥へ押し
込む原因にも！



耳掃除に注意！

×長時間

×大音量



ヘッドホンによる難聴を防ぐために

ヘッドホンやイヤホンを使って音楽を楽しむ人も多いですが、長時間大きな音を聴き続けると耳が聞こえにくくなる場合があります。この難聴は少しずつ進行していくため気がつきにくく、重症化すると完治が難しくなってしまいます。ヘッドホンやイヤホンで音楽を聴くときは、周りの会話が聞こえるくらいの音量に抑え、1時間以上聴き続けず耳を休ませるようにしてください。