

いよいよ3月になって、今のクラスで過ごせるのももうあと1か月です。思い残したことはありませんか？みんな色々な思いや悩みを抱えながらそれぞれのペースで成長できたと思います。最後の1か身体調に気をつけましょう！

ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われてます。

大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。

外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



主な原因

耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)

耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK

中耳炎に気をつけよう

放っておくと、治りがわるいので耳鼻科で治療をしましょう

急性中耳炎



急に炎症が起こり耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって聞こえが悪くなる

花粉症にも、エチケット??



風邪・インフルエンザの流行を予防するための“咳エチケット”。この冬も皆さんがしっかり守っている様子が見られました。一方、だんだんと症状がみられるようになった花粉症。感染症ではないので、“咳エチケット”のような周りへの気遣いはいらない？ いいえ、花粉症にも同じように、また症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出した後、服や体についた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？ 「自分は症状がないから気にしない」ではなく。周りの人も思いやった行動ができるようになってほしいものです。