



# 3月 保健だより

令和6年3月4日  
金山中学校保健室

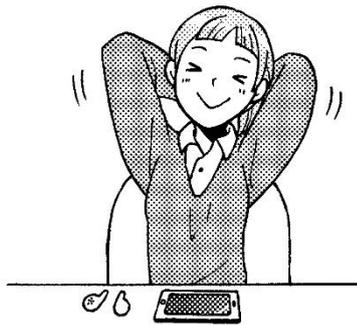
今季は全国的にインフルエンザの流行が見られ、県内でも2月からB型が増加しはじめています。寒さや空気の乾燥など感染症が流行しやすい時期はまだ続くので、毎朝の体調確認や手洗い・換気などの予防策を継続しましょう。

特に3月は県立高校入試や卒業式、修了式を迎える大切な時期です。今年度の締めくくりに向けて、健康な毎日を過ごしましょう。

## ♪♪ ヘッドホンやイヤホンの**使い方** ♪♪



適正な音量に設定する



耳を休ませる時間をつくる



騒がしい環境では使わない

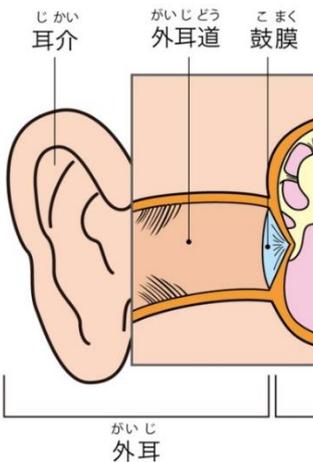
3月3日は耳の日です。ここ数年 ICT 機器を使用する機会が増えたことで、ヘッドホンやイヤホンの長時間使用も日常化しています。周りが騒がしいところではつい音量を上げてしまいがちですが、習慣化すると難聴や耳鳴りの原因になることもあります。少しずつ進行するため初期の段階では自覚しにくいようですが、重症化すると聴力の回復は難しいと言われているので、予防が大切です。音量設定や使用時間を意識して、適切に使いましょう。



また、イヤホンが外耳道の皮膚を傷つけ、そこから細菌が感染し外耳炎を発症することもあります。耳のかゆみがサインのひとつですので、続く場合は速やかに耳鼻科を受診しましょう。

がいじえん

**外耳炎とは？**…耳の入り口から鼓膜までの“外耳道”に炎症を起こして、腫れたり赤くなったりする病気



### 【原因】

- 耳かきによる傷、ひっかき傷から細菌が入る
- カビ（真菌）

### 【症状】

かゆみ・痛み・耳だれ・聞こえにくさ・耳鳴り等

### 【外耳炎になりやすい人の習慣】

- 耳掃除のしすぎ：耳の内側の皮膚はとても薄く、耳かき・綿棒等でこすりすぎると傷つきやすい
- 長時間のイヤホン使用：硬い素材のイヤホンを使ったり奥まで押し込んだりすることが刺激となる

## 免疫力を高める睡眠のポイント

- 朝起きたら朝日をしっかりと浴びる
- 食事は睡眠の3時間前までに済ませる
- ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- 寝る前はリラックスして過ごす
- 十分な睡眠時間を確保する
- 室内の環境を整える
- 質の高い睡眠を心がける



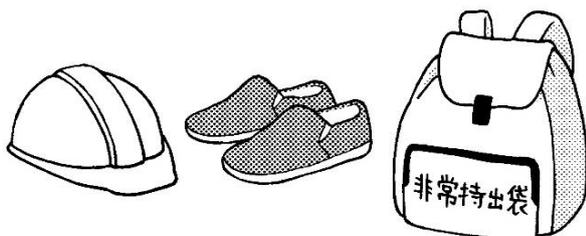
免疫力を高めるには、**8時間以上の睡眠**が重要とされています。十分な睡眠時間を確保できている人ほど、かぜにかかりにくいというデータもあり、免疫力（細菌やウイルスに対する抵抗力）は睡眠中に高まっていることが分かります。

## 3月1日は 防災用品点検の日

1年のうちで季節の変わり目とされる3月1日・6月1日・9月1日・12月1日は、「防災用品点検の日」です。点検を行いながら、避難所で想定される生活についても、周囲の人と話し合ってみましょう。

### 避難所への非常用持ち出し袋に備えたい 基本の防災用品

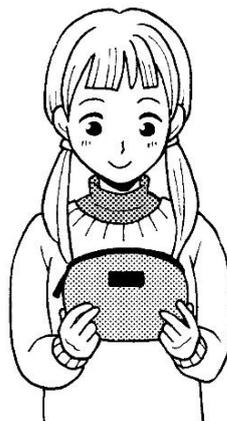
- ・飲料水 ・食料 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・軍手やマスク ・貴重品（小銭なども）
- ・救急用品 ・笛 ・タオル ・ティッシュ
- ・季節に合わせたもの（防寒グッズ、冷却グッズ）



近くにヘルメットやスニーカーなども置いておくとスムーズに避難できます。

### あなただけの 防災ポーチ

ポーチなどに、自分に必要なものを厳選して詰めてみませんか？



### ポイント

- 1・命を守るために必要なもの**  
(持病の薬や、不調のときに服用できる薬、笛など)
- 2・あったら便利なもの**  
(除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど)
- 3・心がホッとできるもの**  
(あめやチョコなどの甘いもの)

## 保護者の皆様へ 新年度前の受診をおすすめします

今年度受診の必要があるとされ、まだ検査・治療をしていない場合や、現在気になる症状がある場合には、新年度を迎える前に受診されることをおすすめします。年度が切り替わる時期は、環境の変化も大きく体調を崩しやすくなります。新学期に備えて、体の調子を整えておきましょう。

なお、新年度には各種検診が予定されています。実施日が決まり次第、実施内容とともにお知らせいたします。