



ほけんだより

3月号

大師高校 保健室



まだまだ新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言は解除されそうにないですね。緊急事態宣言期間も長くなり、世間が「コロナ慣れ」していると感じる人もいます。それでも気を緩めず、引き続き、体調を整えて感染症対策をしっかりとしましょう！

❀3月3日は『耳の日』です❀

もう過ぎてしまいましたが、3月3日は耳の日といわれています。

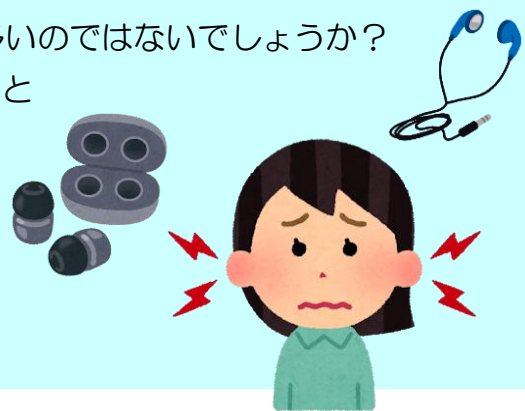
*耳掃除はきちんとできていますか？

耳掃除は月に1~2回程度を目安に行いましょう。
綿棒で、耳の入り口付近を軽く掃除するだけで十分です。
やりすぎは耳を傷つけたり、耳垢を奥に押し込んだりする可能性があります。
自分で取れない場合や耳を傷つけてしまった場合は耳鼻科へ行きましょう！



*耳の疲れに要注意！

通学中、イヤホンやヘッドフォンで音楽を聴く人も多いのではないのでしょうか？
音楽は心を豊かにしてくれますが、聴き方を間違えると耳に負担がかかってしまいます。
周りの音が聞こえないような大音量で聴いたり、長時間休まず聴いたりすると、耳が疲れて音が聞こえにくくなってしまいます。
耳も休ませてあげてくださいね！



❀もうすぐ新年度！❀

4月からまた新しい年度になりますね。皆さんは1年を振り返ってみてどうでしたか？今年度は新型コロナウイルスが流行した影響もあり、普段と違った生活となりました。自分だけでなく、周りの人の健康に不安を感じることもあったと思いますが、健康に興味を持つきっかけにもなったのではないのでしょうか？

新年度になると、すぐに健康診断が始まります！
自分の体がどのような状態なのか、確認する良い機会なので、ぜひ、きちんと受けてくださいね。
医療機関への受診が必要な場合は「受診勧告」という書類を渡すので、医師に詳しく見てもらってください！

