



保健だより

令和2年3月4日(水)
潮来市立潮来第一中学校
保健だより 第14号

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、3月2日(月)から臨時休校となりました。急な生活の変化や毎日報道される新型コロナウイルス感染症の感染拡大のニュース。不安を抱えている人もいるのではないのでしょうか。今は、「感染症予防」や「学習」など、自分にできることをしっかりやり、新年度に向けて準備をしましょう!

この1年はどんな年でしたか? 楽しかったこと、頑張ったこと、辛かったこと、様々なことを経験した皆さんは、心も体も成長したことでしょう。経験したこと全てを糧として、新たな一歩を踏み出してください。

保護者の皆様、1年間、保健関係の活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。



こんな時は **耳の病院へ**

耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳が詰まる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまると詰まった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合も詰まった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。

耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があって耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳そうじしすぎはNG!

実は耳あかにもこんな役目があります

- 弱酸性で殺菌効果がある
- 敏感な外耳道の皮ふを、脂肪分が守っている
- 苦味で虫の侵入を防いでいる

毎日するのは **NG!**

耳そうじしなすぎもNG!

耳あかがたまりすぎると聞こえが悪くなる

耳そうじの正しいやり方は

- 耳の入り口から1センチくらいの耳あかをとる
- 奥までいじると耳あかを押し込んでしまう
- 毎日したり強くこすると、外耳道を傷つける

3月の保健安全目標

- 1年間の健康生活の反省をしよう。
- 1年間の安全生活の反省をしよう。

もうあぐだね



継続は力なり! 健康のために続けてほしい生活習慣



早寝早起きとか、バランスの良い食事とか、運動とか…。続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、毎日となると難しいことも…。だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

<p>手洗い・うがい</p> <p>病気の予防が基本です!</p>	<p>歯みがき</p> <p>1日1回は鏡を見てみごう!</p>	<p>食べて、出す</p> <p>快食・快便はココロとカラダのスキリのもと</p>	<p>笑顔であいさつ</p> <p>おはよう こんにちは げんき? あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい</p> <p>笑う門には福来たる!</p>
--	---	--	---

勉強も運動も、「健康な心と体」があってこそ頑張ることができるものです。毎日の生活習慣の積み重ねが健康な心と体をつくれます。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、自分で健康な心と体をつくっていきましょう!



新型コロナウイルス感染症について

<症状> 発熱や呼吸器症状(のどの痛み、咳等)が長引くこと、強いだるさを訴えることが多いです。感染しても軽症であったり、治る例も多いですが、季節性インフルエンザと比べると、重症化するリスクが高いと考えられます。

<感染> 飛沫感染(くしゃみ、咳等の飛沫による感染)、接触感染(ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる感染)

<予防方法> 石けんによる手洗い、手指アルコール消毒、咳エチケット、人混みを避ける、バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動等

※ 体調が悪い人は、熱を測り、無理をせず休養しましょう。

<相談窓口> 心配な症状がある場合(※4日以上続くかぜ症状や37.5℃以上の発熱、強いだるさや息苦しさ)は、下記に相談してください。

※ 潮来保健所(帰国者・接触者相談センター) 0299-66-2114

※ 最新の情報は、厚生労働省のホームページをご確認ください。