

ほけんだよ！ 3月

大阪産業大学附属中学校高校
保健室

今年度も残りわずか！4月から新一年生を迎えて新年度が始まります。みなさん、今年度の健康状態はいかがでしたか？どんな時に体調を崩しやすいか、ケガをしやすいか振り返ってみましょう。新たな学年に向けて、健康に1年間過ごせるようイメージしてみてください。



急に耳が聞こえない？ボーッとするとっぱっせいなんちょう
それって**突発性難聴**かも！
とにかく早く**耳鼻科へGO!**



3月3日は耳の日！周りの人がうるさく感じるような音でテレビを見たり、ヘッドホンやイヤホンから音もれるほどの大きな音量で音楽を聴いていませんか？耳で大音量の音を聴き続けていると、耳の奥にある内耳と呼ばれる部分に異常が起こり、難聴やめまい、立ちくらみの原因になります。テレビなどの

音量は大きくしすぎないようにし、ヘッドホンやイヤホンの連続使用は30分程度にとどめましょう。

スギ花粉のピークは2～3月！

今すぐできる花粉症対策

☆マスクを正しくつける
花粉症対策用マスクをつけることで花粉の侵入を70～80%以上カットすることができます。マスクと顔の間にすき間があると効果が弱まるので、自分に合ったサイズのものをつけましょう。

☆手作り「濡れマスク」でしっかり花粉対策☆

マスクを2枚用意し、1枚目と2枚目の間にウエットティッシュを挟んで装着します。ウエットティッシュが花粉を吸着してくれますが、乾くと吸着効果がなくなるのでこまめに取り換えましょう。

症状が強く日常生活に支障をきたす場合は病院へ！

マスクや保湿、市販薬を使用しても症状が緩和しない場合は医師に相談しましょう。個々にあった内服薬を処方してくれたり、他の治療方法を紹介してくれたりします。花粉症は症状がひどいと、勉強やスポーツに支障をきたします。健康な学校生活を送るためにもしっかりと対策を！



別れの季節

あなたは何とバイバイしたい？



春は別れと出会いの季節です。学年が変わる、環境が変わる前に、自分の環境を整えておきましょう。自分にとって不必要なものとはお別れして、すっきりとした気持ちで新年度を迎えましょう！