

# ほけんだより 3月

大宮光陵高校  
保健室

3月は締めくくりの月ですね。慣れ親しんだクラスとの別れを寂しく思う人もいます。でも別れのあとには新しい出会いが待っています。来年度への準備を少しずつしながら、残りの日々を楽しみましょう。

3月3日は耳の日

## 正しいおそうじできていますか？

耳あかを取らずに放っておくと溜まって固まり、音が聞こえづらくなってしまいます。これを耳垢栓塞（じこうせんそく）といい、毎年行なう耳鼻科検診では数人が耳垢栓塞という診断を受けています。そうなってしまった人は、耳鼻科医院に行って取り除いてもらわなくてははいけません。大きな塊だったり皮膚に強く付着している場合は、薬剤で溶かすこともあります。そもそも、耳あかは古くなった皮膚や外から入ってきたホコリなどからできています。汚いと思いがちですが、実は菌をやっつけたり、耳の中に湿り気をあたえたり、傷つきにくくする役割があります。そうじのしすぎもよくありませんが、適度なそうじが必要です。

耳  
そうじ  
しすぎはダメ

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

耳  
そうじ  
しなすぎもダメ

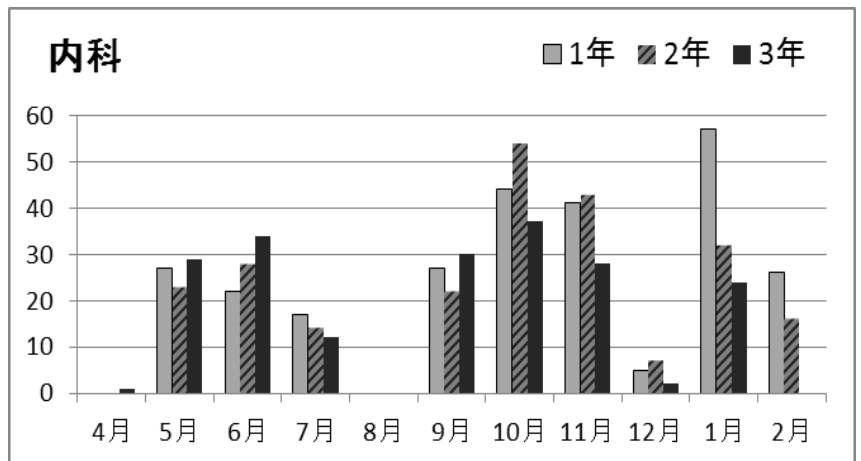
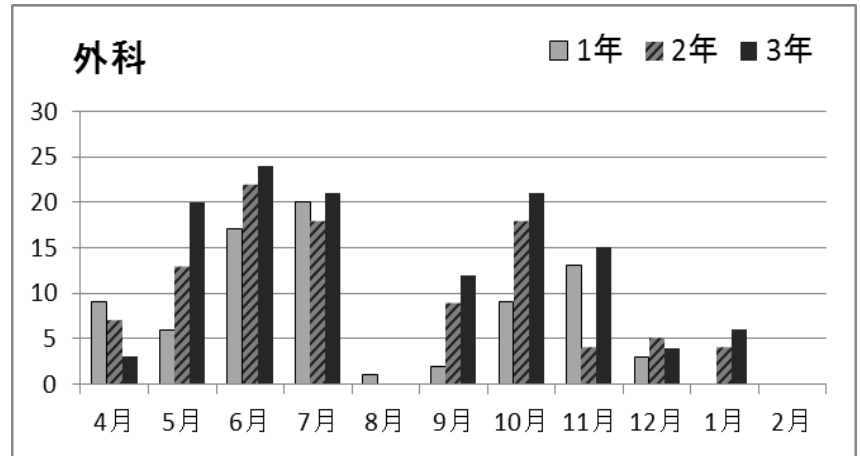
耳あかがたまりすぎると  
聞こえが悪くなる



## 1年間の保健室利用状況

今年度4月～2月のあいだに保健室を利用した人は1,008人（外科306人、内科702人）でした。擦り傷や捻挫等の外科的主訴での来室は、登校中に自転車で転倒したり駅付近の階段で転倒するなど始業前の来室や、体育の時間の突き指が多かったです。

体調不良等の内科的主訴での来室は、1年生は1月、2・3年生は10月が最多でした。1年生はインフルエンザや風邪の悪化が多く、2・3年生は夏の疲れを引きずって体調を崩した人が多かったようです。睡眠不足や栄養不足は体調不良の原因となります。新学期は慣れない環境の中で気を張って、さらに疲れやすくなります。体調管理をしっかりして、新学期を元気に過ごせるように整えてください。



### ～3年生のみなさんへ～

3年間の高校生活が終わりますね。頻繁に体調を崩し保健室で横になっていた人、いつも笑顔とあいさつでわたしたちに元気をわけてくれていた人、こまめに身長を測りに来ていた人、日々のできごとを話しに来てくれた人、どうしてもなくひとりになりたいときに落ち着きに来ていた人。いろんな人の顔が浮かびます。

新しい環境への期待と不安でいっぱいだと思います。それぞれが心も体も健康に過ごしていけるよう願っています。卒業おめでとう！！

