

保健だより

尚絅大学・短期大学部
保健室
平成27年3月2日発行

卒業・進級 おめでとうございます

早いもので、今年度も今月で終わりです。この1年はみなさんにとっていかがでしたか？健康に過ごすことができましたか？卒業して社会に出る人、進級する人それぞれですが、3月の間に心と体をリフレッシュさせて、元気に4月を迎えてほしいと思います。そのためにも、3月には改めて生活習慣を見直してみてくださいね。



これだけはおさえておきたい生活習慣



★早寝・早起き・朝ごはん

★早めにストレス解消

いらぬ紙をひたすら破る、気が済むまで泣く、ノートに愚痴を書く…など、何でもOK！意外とスッキリしますよ。



3月3日 みみの日です

<耳のケアのポイント>

耳垢は自然に耳の穴から外へと排出されるので、頻繁に耳掃除を行う必要はありません。また、耳掃除はきちんとした方法で行わないと、耳の内部を傷つけてしまったり、耳垢を耳の奥に押し込んでしまったりすることもあるので、注意が必要です。

- ① 耳掃除は毎日しないこと！1～2週間に1回程度のペースでOKです！
- ② 耳の穴の手前のほうだけを、かき出す要領で行う。奥まで入れすぎない！
- ③ 耳垢のタイプによって道具を使い分ける！

⇒ 乾燥タイプ：ヘラ状になった耳かき 湿り気のあるタイプ：綿棒



<耳のトラブル>



異常がでたらすぐ病院へGO!



●ピアスのトラブル●

「金属アレルギー」指輪などの表皮の厚いところにつけるものと比べ、ピアスは耳たぶに穴を開け金属が直接皮膚の組織に接するため、アレルギーを起こしやすいとされています。

「ピアスが耳たぶに埋まってしまった！」キャッチ（留め金）をきつく締めすぎると、皮膚が圧迫されて血行が悪くなり皮膚炎を起こします。更につけばなしだと、ピアスが皮膚の中に埋まってしまいます！！

「ケロイド」赤く盛り上がって何年も治らない傷があればそれはケロイドです。ケロイド体質のある人がピアスを開けると ほぼ100% ケロイドが発生するそうです。

自分の体調と耳の様子をよく観察して、ピアスを楽しむようにしましょう！！

●ヘッドフォン難聴●

通学中などに音楽を楽しむためヘッドフォンを使っている人は多いと思います。しかし、ヘッドフォンは使い方を誤ると聴力を落としかねません。①大きな音で聞く ②長時間聞き続ける ③周波数の高い音を聞く・・・という、難聴を誘発する要素を含んでいるからです。知らない間に進行し、聴力が元に戻ることは難しくなります。予防のために、次の点に注意しましょう。

- ・耳を休ませる時間を作る
- ・音量を外の音が聞こえる程度にする
- ・体調が悪いときは使わない