



# 保健だより



尚綱大学・短期大学部

保健室

平成28年3月1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。

## 3月3日 みみの日です

～耳のトラブルに注意しましょう！～

### ●ピアスのトラブル●

「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。更につけっぱなしだと、ピアスが皮膚の中に埋まってしまいます！！

「ケロイドができた！」

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。

「金属アレルギーになっちゃった！」

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。

### ●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。大きな音で、長時間、周波数の高い音を聞きつづける、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。

- ①耳を休ませる時間を作る
- ②音量を、外の音が聞こえる程度にする
- ③体調が悪いときは使わない



異常がでたら  
すぐに病院へGO！



## 新しい年度にむけて、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



★早めのストレス解消

歌う、笑う、泣く…何でもOK！  
自分にぴったりのストレス解消法を見つけましょう！

