

# 保健だより

尚絅大学・尚絅大学短期大学部

保健室

令和4年3月1日発行

早いもので、2021年度もあと一ヶ月で終わりです。この1年はみなさんにとっていかがでしたか？心も体も、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、お休みする人それぞれですが、この春休みの間に心と体をリフレッシュさせて、元気に新年度を迎えて下さいね。



## 新年度に向けて 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

ストレッチ、ひたすら寝る、大笑いする、趣味に没頭する…など何でもOK!



## 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



### <おこいがちな耳のトラブル>



異常がでたらすぐに病院へ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」赤く盛り上がり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。

#### ●ヘッドフォン(イヤホン)難聴●

通学中の電車やバスなどで音楽を楽しむためヘッドフォンやイヤホンを使っている人は多いと思います。

しかし、これら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、以下の点に注意しましょう。

- ・音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする
- ・使用を1日1時間未満に制限する
- ・周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ