保健だより　３月

尚絅大学
尚絅大学短期大学部　保健室
令和７年３月３日　発行

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どのような１年でしたか？振り返ってみると、楽しかったこと、嬉しかったこと、辛かったこと、苦しかったこと…それぞれ色んな経験があったと思います。
自分のペースで向き合って、歩んでいってくださいね。
進級する人、お休みする人、卒業する人、どの道を行く人もこれからに向けて、春休みはリフレッシュしてくださいね。

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。

＜おこりがちな耳のトラブル＞

●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。更につけっぱなしだと、ピアスが皮膚の中に埋まってしまいます！！

●耳掃除やプールでのトラブル●

「外耳炎」

過剰な耳掃除や、水が入ることで外耳道に炎症が生じる病気です。主な症状は、耳の痛み、耳だれ、痒み等です。カビなどの真菌が炎症を引き起こしている場合もあり、触ることでさらに症状が悪化する恐れもあります。早めの受診、相談をしましょう。

●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

保健室からのお知らせ

今年度の健康診断の結果や日常生活で気になることがあったら、早めに病院を受診することをお勧めします。保健室でも相談に乗りますので、気軽に来室してくださいね。
自分の心身は自分で管理し、自分で守りましょう。