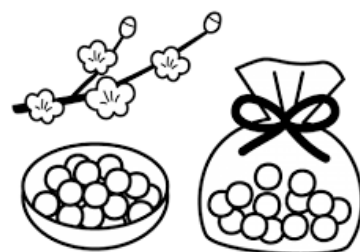


OASIS

(ほけんだより) 3月号

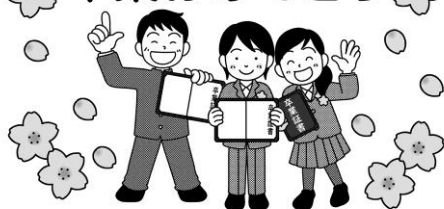
令和4年3月1日

松原第四中学校 保健室



3月というのに、なかなか春の訪れが感じられない程寒い日が続いています。でも、春はもうすぐそこです。今年度を締めくくる大事な時になりますので、体調管理を徹底し、新しいスタートの準備をしてくださいね。

卒業おめでとう



新しい自分・新しい仲間との
出会いが待っているよ

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からはそれぞれの場所で、新しい出会いが待っています。新しい環境に慣れるまで戸惑うこともあると思いますが、無理しすぎず自分らしく進んでください。まだまだ新型コロナウイルスの影響はあると思います。健康管理に十分注意をして、頑張ってくださいね。皆さんの未来が笑顔であふれますよう、祈っています。

耳がつーんとなるのはなぜ？ ～3月3日は「耳の日」です～

乗っている電車がトンネルに入ったときや高いビルの高速エレベーターに乗っているときに、耳が「ツーン」とつまんだような感じになったことはありませんか？高い山に車で登ったときや、飛行機の離着陸時にも起こったりします。これは、急激な気圧の変化によって耳の中にある鼓膜が引っ張られて起こる現象です。鼻をつまんで口から空気を吸い、口を閉じて息を耳に送るなどで治りますが、つばを飲み込んだり、飲み物を飲んでもなおりますし、アメやガムを食べても効果があります。

今、耳に関する事で問題となっているのはイヤホンやヘッドホンで大きな音を聞き続けることです。イヤホンをしながら歩いていると危険に気づくのが遅くなり、交通事故に巻き込まれることもありますし、難聴になる危険もあります。また、寝ながらイヤホンやヘッドホンを使って音楽を聞きながら「寝落ち」をしてしまうことは難聴の原因になる事もあります。

耳は音を聞くだけでなく、身体の平衡感覚を保つ役割も果たしています。めまいやふらつきも耳の病気が原因のこともあります。

耳の日をきっかけに何か気になる症状がないかチェックし、気になる症状がある時は早めに受診するようにしましょう。

気になる耳の症状…早めに耳鼻科へ！



心も体も健康に過ごせたかな？

昨年度の同じ時期
の来室者数は
1072人でした。