

ほけんだより

3月

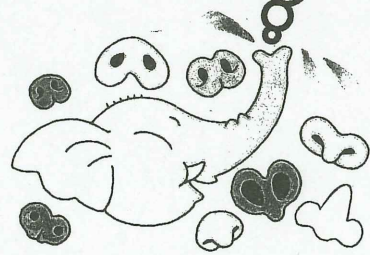
紀北工業高校 保健室

ようやく日差しがあたたかく感じられるようになってきました。でもこの時期はまだ季節の変わり目。一時的にでも寒さが急に戻ってくることもあるので要注意です。

4月からの新学期を控え、年度のしめくりと良いスタートをきるための準備の時期でもあります。大切なのは心身の健康。体調をくずさないように気をつけてすごしましょう。



鼻呼吸のススメ



ふと気づくと、口をポカーと開けていることはありませんか？口呼吸はのどを痛めやすく、細菌やウイルスをそのまま体内に入れることになり、身体にとってリスクがあります。

鼻の役割

- 温度・湿度の調整
- いらぬものを取り除く
- においを感知する

鼻は、「空気清浄機・加湿器・エアコン」のような役割をしています。また、鼻呼吸はいびきの予防、安眠効果も。ぜひ「鼻呼吸」を意識してみましょう！

耳を大切に

耳はとても働き者。眠っているときも、物音を聞きつけて、あなたを起こしてくれたり、危険を知らせてくれています。

耳を大切にするために



耳の近くを叩かない



鼻をかむときは片方ずつ



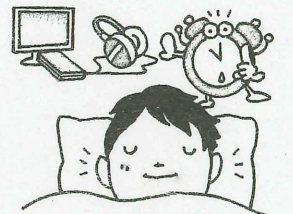
耳元で大声を出さない

こんなこと してみませんか？

いつも、さまざまな音にさらされている耳は、あなたが感じているよりも疲れています。耳がしっかり働くために、休養が必要です。



静かな環境で、ゆっくり過ごす。



しっかり睡眠をとって、耳を休ませる。

かなり疲れているのかも！

- ききまちがいが多い
- 耳鳴りがする
- きこえにくいときがある



きこえにくさが続くときは、早めに耳鼻科へ

耳からの黄信号かも！

- 耳がかゆい
- 耳が痛い
- 耳の中がジクジクしている
- 耳がふさがってる感じ



何日も続くときは、耳鼻科を受診しましょう