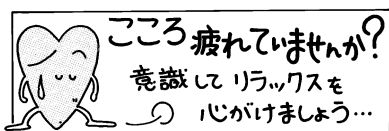


ほけんだより 3月

平成29年度
徳島県立脇町高等学校

今年度ももう終わります。みなさん、やり残したことはありませんか？来月から新しい学年となり、バタバタと慌ただしい日々が続きますが、目標を持って自分らしく頑張りましょう。



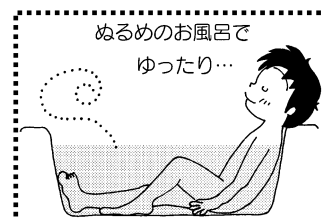
勉強、受験の不安、人間関係・・・辛いと思うことは全てストレス。ストレスの多いこの季節、自分にあったストレス発散法を見つけましょう。

効果的な入浴を♪

みなさんは熱いお湯派ですか？それともぬるいお湯派ですか？実は、お湯の温度で効果が全く異なります。

ぬるいお湯 (38~40℃) → 休憩モード

ぬるめのお湯につかると、脳内の副交感神経が刺激されます。副交感神経とは、体を緊張からときほぐしてリラックスさせる神経。心身ともに休息させてリラックスしたいときは、夏ならば38℃前後、冬ならば40℃前後のややぬるめのお湯にじっくりつかりましょう。



熱いお湯 (42℃以上) → 活動モード

42℃以上の熱いお湯は、交感神経が優位になります。すると、心臓の鼓動が早まり、血の巡りが活発に。つまり熱いお湯は、リラックスではなくエネルギーになりたいたときに効果的です。



香りをプラスしてさらにリラックス♪

入浴でより高いリラックス効果を得たいときは、入浴剤の香りを利用してみましょう。ぬるめのお湯につかり、好きな香りの入浴剤を入れて、香りを楽しみながらゆっくり入浴しましょう。

.....
去年の春に行った健康診断の結果、覚えていますか？視力が落ちていた人、むし歯になりかけの歯がある人、むし歯があった人・・・結果に所見があったにもかかわらず、何もしていないという人、いませんか？



新学期が始まると、勉強に部活動に塾に・・・多忙な日々を送る人も多いのではないのでしょうか。時間に余裕が持てる春休みのうちに、虫歯治療や視力の検査などは済ませておきましょう。春からは健康診断が始まります。二次検診を受けなくても済むように、できることは今のうちにしておきましょう！

中耳炎に 気をつけよう



中耳炎は、耳の中にある中耳が腫れたり、痛んだりする病気です。
耳に異常を感じたら耳鼻科を受診してください。

★中耳炎には、3つのタイプがあります

- ・急性中耳炎……急激に炎症がおきる（一般的にこれを「中耳炎」と呼んでいます）。
- ・慢性中耳炎……炎症が長く続く。
- ・滲出性中耳炎…耳の中に液がたまって耳の聞こえが悪くなる。悪化すると、難聴の原因になることもある。

★どうして中耳炎になるの？

中耳や上咽頭（鼻の奥からのどの上のあたり）をつないでいる耳管を通じて、鼻やのどから細菌が入り込み、炎症がおきます。子どもの場合、カゼをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと、難聴になってしまうこともあります。

★中耳炎にならないためには、どうしたらいいの？

日頃から、規則正しい生活をするのが大切です。特に、次のことに気をつけてください。

- ①耳はいつも清潔にしておく。
- ②プールやお風呂で耳に水が入ったときは、きちんと出す。
- ③カゼをひかないように、何でもよく食べ、よく体を動かし、ぐっすり眠る。
- ④定期的に耳の検査を受ける。



★もしも中耳炎になったら…



中耳炎（特に滲出性中耳炎）になって長い間放っておくと、治りが悪くなります。また、よく中耳炎になる人も注意が必要です。場合によっては、抗アレルギー薬を飲んだり、切開して膿を出したりする処置が必要なこともあるので、きちんと耳鼻科を受診しましょう。痛みが治まっても、炎症が続いているケースもあるので、最後まできちんと治療することが必要です。

耳あかの話

耳の穴はきれいですか？耳あかがつまっていませんか？耳あかは誰にでもあるもので、病気ではありませんが、耳そうじが不十分だと、耳がつまってしまいます。プールやお風呂の後、耳に水が入り、耳あかがふやけてつまる場合もあります。そうすると、耳がふさがったような感じがしたり、耳鳴りがしたり、音の聞こえが悪くなったりします。しかし、無理にとろうとしてはいけません。無理にかきだそうとすると、かえって耳の中を傷つけてしまうことがあるからです。

