

ほけんだよい

2024年2月発行
宇都宮工業高等学校定時制 保健室



卒業予定の3・4年生が自宅学習になると、学校は突然静かになり、3階の教室がとても広く感じられるようになります。卒業生を送り出すのは、うれしいけど寂しくて、でもやっぱりうれしくて・・・なんとも複雑な気分です。入学したときを知っているから、卒業式での堂々とした姿は本当に惚れ惚れします。次はあなたの番です。卒業までにどんな成長をみせてくれるのか、楽しみにしています！

「なりたかった自分になるのに、遅すぎたということはない」
ジョージ・エリオット（作家）



イヤホンで耳の中にカビ!? ～ 外耳道真菌症 ～

カビは高温多湿が大好き。イヤホンで耳の中を擦って傷つけたり、長時間イヤホンをして耳を密閉したりすると、擦れや蒸れで耳の中でもカビが繁殖することがあります。症状がある人はひどくなる前に耳鼻科でカビを退治してもらって。画像を見たい人は「外耳道真菌症」で検索を。 参照：日本予防医学協会HP

こんな症状は耳鼻科へGO！

- 耳の中が痛い、かゆい
- 耳だれが出る
- 耳が詰まる（閉塞感）
- 白・黒・黄色などのカビを含む耳あかが出る
- 外耳道が腫れる



カビを繁殖させないために

- 耳の中の空気を交換する
＝1時間に1回はイヤホンを外す
- イヤホンを清潔に保つ
＝アルコールティッシュなどで定期的に掃除をする



今年度の保健室は・・・

感染症にかかった？ ケガをした？ 悩んだ？
いろいろあったけど、予防法や対処法が身についたはず。
全ての経験が今のあなたをつくっています。そう考えれば、どんなことも少しプラスに思えてきませんか？

