

# 3月のほけんだより

令和4年度  
生徒保健委員会  
2-9 中本・赤松  
松山商業高等学校

## 今月の保健目標「健康な耳」「健康生活の反省」

春の訪れとともに、花粉シーズンもやってきました。感染症対策のため換気も必要ですので、花粉症の人にはつらい季節です。

そこで今回は、花粉症対策のためにも改めてマスクの正しい着け方についておさらいしていきたいと思います。

### 正しいマスクの着け方



完璧!!

- 口と鼻の両方を正確におおう。
- フィットするように調節する。鼻の部分に隙間があったり、顎が大きく出ていると、効果がありません。



✗鼻がでている

### ★Point!

- 自分の顔に合う大きさのものを**選ぶ**、正しく装着しよう。
- ガーゼをマスクの中に当てる「**インナーマスク**」を併用すると、さらに花粉症の症状を抑えられます。

まだまだコロナウイルスやインフルエンザには注意が必要です。引き続き花粉症と共に予防対策を怠らないようにしましょう!!

耳の健康について  
再確認しましょう。



### やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには……

殺菌効果や音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割りがあります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは……

耳の中を傷つけないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK!

### STOP! イヤホン歩き

イヤホン歩きには2つの危険があります。

危険1 交通事故に遭う可能性が高くなる!?

音楽を聴いていると周囲の音への感度が下がります。注意散漫になります。



危険2 耳が聞こえにくくなるかも……

大音量で長時間聴くと、音を脳に伝える細胞が傷ついて聞こえにくくなる可能性があります。



イヤホンを使うときは

point 1  
外では使わない

外の音が聞こえにくくなり、大変危険です。用途に応じて適切に使いましょ。

point 2  
長時間・大音量で

聴かないようにしましょう。使用は「1日1時間まで」と決めるなど、こまめに耳を休ませましょ。