

# 保健だより



NO. 16  
2014年 2月28日  
船引中学校保健室

二週にわたって降った大雪も、溶けはじめてきました。船引中学校のインフルエンザは今のところ、大きな流行もなく元気に学校生活を過ごすことができますが、徐々に出ています。まだまだ油断はできませんので、引き続き、予防を心がけた生活をしていきましょう。



## かせやインフルエンザを予防するために実行しよう!!

### しっかり睡眠!

十分な睡眠をとることで、体力や免疫力が回復します。



### バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、免疫力を高めます。



### 空気の入替え

空気の乾燥やウイルスの増加を防ぐためにも、換気をしましょう。



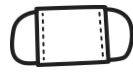
### うがい・手洗い

のどの奥まで水が届くよううがいをし、指の一本一本をしっかりと洗いましょう。



### マスクをつける

周りに飛んでいるウイルスを吸い込まないようにします。



← 昼休みの歯みがきの様子です。

**歯みがきにもインフルエンザを予防する効果**があります。

インフルエンザウイルスは、わずか1/10000mmの大きさで、鼻やのどの粘膜の細胞にくっつき侵入します。

細胞にウイルスがくっつき侵入するには、口の中の酵素『プロテアーゼ』という悪い細菌が働きます。□**の中が汚れていると「プロテアーゼ」が繁殖し、イン**

**フルエンザウイルスにとって格好の環境となります。**いつも口の中をきれいにしておくと、『プロテアーゼ』の量が減って、インフルエンザにかかりにくくなるのです。

食後のていねいな歯みがきで、むし歯予防・歯周病予防とあわせてインフルエンザも予防しましょう!!



### 綿棒で耳の入口を軽くなでるだけでOK

かる〜く、なでなで♪



耳の奥まで入れると耳の中を傷つけた、逆に耳あかを押し込んでしまいます。

### 月1~2回でOK

つい、やりすぎちゃう~



耳あかには殺菌・保湿効果もあるのでとりすぎはNGです。

### 3月3日は耳の日



## 正しい耳掃除



カサカサさん



耳かき棒OK

ベトベトさん



綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

自分で無理を



しないでね

とくにベトベトタイプの耳あかがたくさんつまっているときは、耳鼻咽喉科で取ってもらいましょう。

### ? 年をとると耳が遠くなるのは

音を伝える蝸牛の有毛細胞が傷んだり少なくなったりするからです。個人差はありますが、高音域は40歳代から50歳代になると低音域の聴力が衰えてきます。元気な人でも70歳を超えると、聴力は若い人の80%程度になると考えられています。おじいさん、おばあさんには、ゆっくり、大きな声で話しかけるといいですね。



### ? 自分の声がちがって聞こえるのは

録音した自分の声を聞いたとき、『こんな声?』とびっくりすることがあります。それは、聞こえる経路がちがうからです。音は耳の他、頭の骨を通しても聞こえています。普段『自分の声』として聞こえているのは、頭の骨を通した声です。一方、録音した声は、耳を通して聞いています。頭の骨と耳とでは響きがちがうので、声もちがって聞こえるのです。



### 花粉症とかせを見分けるには

花粉症とかせが流行る季節は重なっており、どちらもくしゃみや鼻水、鼻づまりといった症状がみられます。

では、その見分け方は?

◎くしゃみ→花粉症は連続してでる。

◎鼻水→サラサラと水っぽいのが花粉症で、かせでは粘度の高い鼻水が出る。

◎鼻づまり→かせに比べて、花粉症の鼻づまりは頑固で長引く。

◎その他の症状→花粉症の場合は、目のかゆみや充血などがみられる。かせでは発熱やのどの痛みなどがみられる。

◎期間→かせは1週間ほどで治るが、花粉症は花粉が飛散している間は持続。

