

平成31年3月18日(月)  
 国立市立国立第三中学校  
 主任養護教諭 林田 智子



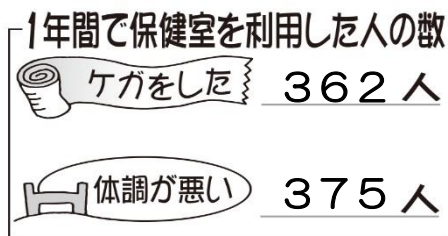
みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

保健委員会からは、健康に関することとして手洗いや換気、歯みがきなどの呼びかけを行っていました。その他にも早寝早起きや、栄養について、むし歯の予防や治療、けがの後の管理について等々、健康に関連することは無数にあります。

「健康」と聞いて思い浮かべることは人によって様々だと思いますが、みなさんに伝えたいのは

「健康は自分で守るもの」だということです。もちろん、思いもよらないけがや病気はありますが、日常の中であなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけです。

さて、この一年間あなたは自分の健康をしっかりと守れたでしょうか？そして、これからも守るために、何をしますか？節目となるこの時期に考えてほしいと思います。



保健室で確認したけがは、その後家庭で保護や湿布などの対応をしていくことになります。

体調不良については、水分をしっかりとることで改善することが多いです。また、睡眠や朝食との関連も大きいです。

多くの場合は短期間で改善しているため、国立三中の生徒はきちんとケアできる人が多いと感じています。

## + 耳の病院へ

こんな時は

### 耳がかゆい

- 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。

### 耳が痛い

- 外耳道炎
- 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

### 聞こえが悪い

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

### 耳だれがでる

- 外耳道炎
- 急性中耳炎
- 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

### 耳がつまる感じ

- 急性中耳炎
- 滲出性中耳炎
- 低音障害型の難聴
- 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。