



# 保健だより

群馬県立西邑楽高等学校 保健室  
令和5年3月号

花粉が舞っていますが、症状はいかがでしょうか？  
症状を抑えるためには、早めの受診と「マスクの着用」「手洗い・洗顔」などの花粉対策をしっかりと行うことが大切ですので、症状を悪化させないためにも心掛けていきましょう。



## 鼻づまりの緩和方法

### ① 鼻を温める！！

ホットタオルなどで鼻を温めると鼻孔が広がったり、粘膜の血流が良くなることで、うっ血が解消されたりするため、一時的に鼻の通りが良くなります。  
ただし、粘った鼻水や慢性的な鼻づまりの場合は、冷やしタオルなどで熱をとると鼻の通りが良くなります。



### ② ツボを押す！！

鼻づまり解消に効くツボには「迎香(げいこう)」「合谷(ごうこく)」などがありますので、ぜひ押してみてください。



### ③ 脇の下にペットボトルを挟む！！

詰まっている鼻の穴と反対の方の脇の下にペットボトルを20秒間挟むと、一時的に鼻づまりが解消されるそうです。  
脇の下には、鼻へとつながる交感神経が通っているため、脇の下を圧迫し、交感神経を刺激することで、鼻の血管が収縮し、一時的に腫れがひくのだそうです。



## 3月3日は耳の日 ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！



### 〇〇〇ヘッドホン・イヤホン難聴とは？〇〇〇

外出先等でヘッドホンやイヤホンを使用している時に、周囲の騒音によって聞き取りにくさを感じ、いつの間にか音量を上げ過ぎてしまうことで、音を脳に伝える役割をもつ内耳が傷つき、聴力が低下してしまうことを「ヘッドホン・イヤホン難聴」と言います。

ヘッドホン・イヤホン難聴は、「音を感じる」ということが上手くできなくなるため、治療が難しいです。そのため、予防することが大切です。

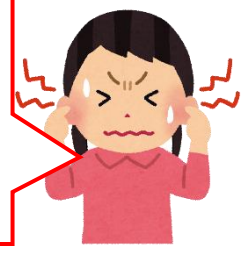
* 予防方法 *		
<p>適正な音量に設定する。 (ぎりぎり聞こえる程度の音量に抑える。)</p> 	<p>耳を休ませる時間をつくる。</p> 	<p>騒がしい場所では使わない。</p> 

### 耳鳴りは耳からの危険信号！！

耳鳴りが頻繁にできるようになったら耳鼻咽喉科に相談を・・・

#### 【耳鳴りの様子】

- 低音性耳鳴り「ゴー」
- 高音性耳鳴り「キーン、ピー」
- 雑音性耳鳴り「シュー、ザーザー」
- 単音性耳鳴り「リーン」



### ◇正しい耳掃除の仕方◇

- ①多くても月に1度くらいの頻度で行う。
- ②綿棒を使用し、耳垢を拭き取るように掃除する。
- ③耳の穴から1cmくらいのところまでを掃除する。

実は、耳には自然に耳垢を外に出す自浄作用があるため、聞こえに問題がなければ、掃除をしなくても大丈夫です！

