

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
 関西情報工学院専門学校
 保健室

3月3日はひな祭りの日でもあります、耳の日でもあります。耳の大切さや、耳の病気になる方法や、治し方について知ろうという日です。

ワイヤレスイヤホンを利用する人は気を付けてください。耳掃除は2週間に1回を目安に、入り口を優しくなぞるようにするだけでOKです。

外耳炎がひどくなると耳垂れが出たり、難聴の原因になることもあります。

間違い探し

7つのちがいをさがそう！！



答えは裏にあります

外耳道真菌症って？

外耳道(耳の入り口から鼓膜までの部分)に真菌(カビ)が感染して炎症が起こる病気です。かゆみや痛み、耳だれ、耳が詰まった感じなどがみられます。



耳掃除のしすぎ
(耳の皮膚を傷つけてしまう)

イヤホンを長時間使う
(換気が悪く耳に湿気がこもる)



春休みの過ごし方

<p>は</p> <p>歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。</p>	<p>ろ</p> <p>ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きと続け、朝食もきちんと摂りましょう。</p>	<p>や</p> <p>やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！</p>	<p>ま</p> <p>ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。</p>	<p>み</p> <p>身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。</p>
---	---	---	--	--

3年生卒業おめでとうございます

春休みは受診の最大のチャンスです。虫歯がある、見えにくい、矯正視力が落ちてきた、聞こえにくいなど、不調のある人は受診しましょう。また、早寝早起きや寝る前の歯みがきなど、正しい生活習慣が身についていると、生涯にわたって健康でいられる確率は上がります。

みなさんのこれから始まる新しい場所での活躍を、そして健康で幸多き人生を祈っています。

答え

奥の男性のカバン、左のメガネをかけている男性の前髪、手前の自動車、手前の家の玄関灯、手前の家のポスト
手前の女性の服のマーク、手前の自転車の後輪の泥除け