

保健だより

# みみ 耳をたいせつにしよう!

令和2年2月28日  
相馬支援学校保健室  
No. 11

3月3日は耳の日



耳を大切にしていますか?



3月の保健目標は「耳をたいせつにしよう!」です。

さいきん、まえより聞こえにくくなったと感じることはありませんか? 耳あかがたまって聞こえにくくなることもあります。

また、鼻を強くかみすぎて中耳炎になることもあるそうです。

注意してくださいね。

## みみ 耳の声を聞いてみよう

いつも音を聞いてくれている耳。でも、調子が悪いみたい…。

なんだか元気がないけど、どうしたの?



毎日耳そうじをされて、とても痛いんだ

え、耳そうじを毎日するのはダメなの?

耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかけたりやすくなるんだよ。2~3週間に1回、目に見えるところを優しくふきとるくらいで十分だよ

こっちの耳は疲れているみたいだよ

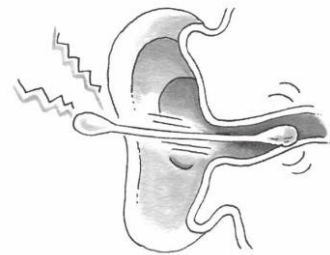


ヘッドホンで大きな音を長い時間聞いていたんだ

じゃあ、小さい音にするね

それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね

## こんなことはやめてね



綿棒を耳の奥までおしこぶ



耳のそばで大声をだす



鼻をかむときに強くかみすぎる



# 新型コロナウイルス感染症について

2月に入ってから、毎日のように新型コロナウイルス感染症のニュースが報道されています。

最初は、中国からの観光客をとおしての感染を心配していましたが、現在は感染経路がよくわからない状況での感染がひろがりつつあります。福島県ではまだ感染確認の報告はありませんが、これからどのように感染がひろがるかわかりませんので、予防対策をしっかりとっていくことが大切です。厚生労働省から発熱や咳などの症状があって心配なときの受診のめやすがでましたのでお知らせします。



## こんなときは、帰国者・接触者相談センターに相談

TEL：相双保健所 080-2807-048（平日 9時～17時）

- ① 風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
- ② 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患のある方、透析をうけている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を使用している方、妊娠している方は重症化しやすいので①、②の状態が2日程度続く場合は早めに相談してください。
- ※ **上記以外での一般的な相談は、相双保健所（0244-26-1329 平日8時30分～21時）にご相談ください。福島県相談専用ダイヤル（024-521-7871）でも相談できます。**



## 医療機関にかかるときは

- ① 帰国者・接触者相談支援センターから受診をすすめられた医療機関を受診すること
- ② 医療機関を受診する際には、マスクを着用し、手洗いや咳エチケットを徹底すること



なによりも、かからないようにしっかり予防することが大切です。



正しい手のあらいかたをマスターしよう  
せっけんで30秒。その後アルコール消毒。



正しいマスクのつけかたを覚えよう  
鼻からあごまでしっかりおおい、すき間ができないように注意。



栄養と睡眠で免疫力をあげよう

