

# 保健だより 3月



令和5年度 中央国際高校 保健室

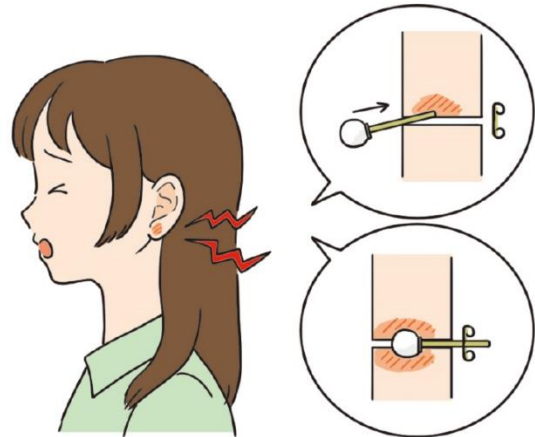
## ご用心! ピアスのトラブル

### ピアス穴の細菌感染

ピアスをピアス穴にまっすぐ入れなかったため中を傷つけてしまい、その傷口から細菌に感染する。

### かぶれ (消毒薬、金属アレルギー)

市販の消毒薬、またはピアス (メッキも含む) の金属素材によってピアス穴周辺がかぶれ、発赤やかゆみが出る。



### ピアスの埋没

ピアスをしたまま横向きに寝たり、ピアスキャッチを押し込みすぎたりしたため、中に埋まって外せなくなる。

### ピアス裂傷

ピアスを何かに引っかけて耳たぶが切れる (急性)、または重いピアスを使い続けたため徐々に切れてくる (慢性)。



ファッションとして普及しているピアスですが、一部とはいえ「身体に穴をあける」ことで、こうしたトラブルが起こり得ます。痛み・腫れ・かゆみなどの異常や気になることがあるときは、早めに耳鼻科を受診しましょう。

## ヘッドホン・イヤホンに注意!



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか? スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です!

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。

大切なのは、予防! ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。