

感染予防の制限が緩和された中での長期休暇になりますが、都内のコロナウイルス感染者はまた増えてきている状況です。この夏も生活リズムを崩すことなく、健康管理に気をつけて過ごして下さい。

長期休暇中だからこそ気をつけたいこと

◆ イヤホンの長時間使用 ◆

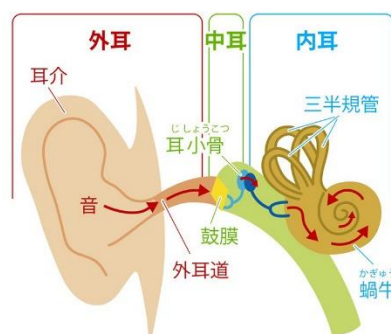
最近流行しているワイヤレスイヤホンによる「イヤホン外耳炎」が増えています。聴力低下などの原因になるので、**耳に痒みや痛みを感じたら要注意！**

〈原因〉・イヤホンを装着する時に外耳が傷つく。

- ・長時間耳を塞ぐことによって耳の中が高温多湿になりカビなどの菌が増殖する。
- ・素材によってアレルギー反応を起こす。

〈予防〉・耳かきなどで外耳道を傷つけない。

- ・イヤホンを清潔にする。
- ・他人のイヤホンを使用しない。
- ・イヤホンを長時間使用しない。1時間に最低10分間はイヤホンを外す時間を作る。
- ・耳に痛みを感じたらすぐに耳鼻科を受診する。



◆ 汗が出ない生活習慣 ◆

人間は、汗を出すことで体温調節や老廃物の排出をしています。1日中冷房の効いた部屋で過ごすことで、汗腺の働きが低下して汗をかきにくくなると、熱中症や皮膚トラブルを起こしやすくなります。2学期に備えて、休み中も軽い運動や入浴などで適度に汗をかくことを心がけましょう。汗をかく前と後の、水分補給を忘れずに！！

こんな人は歯科受診を！

- ・健康診断で未処置歯(虫歯)や要注意歯、歯肉炎などを指摘された。
- ・冷たい物がしみたり、痛みを感じることもある。

こんな時は眼科受診を！

- ・健康診断の結果、視力が低下していた。
- ・黒板の文字が見えにくい。
- ・コンタクトレンズを使用しているが、半年以上眼科を受診していない。

虫歯や近視は自然に治ることはありません。早めに受診しましょう。