

## 先生にインタビュー第4弾

### 耳鼻科医の先生を紹介します

耳や鼻、のどに関する事で疑問や質問があれば、保健室を通じて耳鼻科医の先生に相談してみましょう。

野江内代駅から徒歩3分

#### いわはしクリニック

いわはし としひこ せんせい  
岩橋 利彦 先生



#### 【生徒の皆さんへのメッセージ】

こんにちは。耳鼻咽喉科医の岩橋利彦と申します。耳鼻咽喉科では耳・鼻・のどを中心に診療を行っています。耳の病気としては、中耳炎・外耳炎・耳垢栓塞などがあり、鼻ではアレルギー性鼻炎・副鼻腔炎など、のどでは扁桃炎などがあります。その多くはウイルスや細菌の感染が原因となり、対策としては手洗い・うがい、咳エチケットなどが有効です。日頃からこのような対策を心がけるようにしてください。それでも体調が悪化してしまった場合は、お近くの耳鼻咽喉科を受診してください。

#### 〈咳エチケット〉

- ・咳やくしゃみの際は口と鼻を被い、他の人から顔をそらす
- ・使ったティッシュは、直ちにゴミ箱に捨てる
- ・咳やくしゃみ等の症状がある人にはマスクを着けてもらう
- ・咳やくしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は直ちに洗う

### 原先生にインタビュー



#### 2年担任 原先生にインタビューをしました!

「運動」について意識していることは?

週に3回、5キロ走っている。

「睡眠」について意識していることは?

- ・就寝時間を決めていて、毎日8時間睡眠だと目覚めが良い。
- ・部屋を真っ暗にして大の字で寝ている。
- ・高額だったが「マイ枕」を作ったことも快眠に繋がっている。

生徒の皆さんへメッセージをお願いします。

ダイエットのために丸一日何も食べないということはやめよう。経験上、必ずリバウンドしてしまいますよ。

原先生、ありがとうございました!



### はじめよう!健康習慣!

涼しいこの時期は、新たな挑戦にピッタリ★

この機会に健康になる習慣作りを始めませんか?

#### できることから始めよう

「するか、しないか」と二者択一で考えると「する」のハードルが高くなってしまいます。「とりあえず」「少しだけ」でOK! 始めてみるのが大切。

#### いくつも・同時に始めない

複数のことを同時に始め、続けることは大人でも大変です。まずはできそうなことを1つから。ある程度続くようになってから少しずつ増やしましょう。

#### 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決めておく

「起床後すぐ」「自宅での夕食時」や、「通学で使う駅」など、あなたがほぼ毎日過ごす時間帯と場所で実行すると習慣付けやすいでしょう。

『2UP 3DOWN』  
2階のぼる・3階おりる  
移動は階段を使う!



野菜ジュースを飲む!

