

# ほけんだより3月

丸子中学校

保健室

令和4年3月3日

【生徒・保護者向け】

朝晩は冷え込みますが、日中は春らしいやわらかな日差しになってきました。今年度も残りわずかですが、この1年間健康に過ごせましたか？自分をふりかえり、4月からの新しい生活に備えましょう。新学年や進学先でもみなさんが元気に過ごせることを祈っています。

春休みの間に

## 自分をメンテナンス



体と心を整えて  
新しい学年を  
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やつつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。



## ヘッドホン・イヤホン難聴に気を付けて！

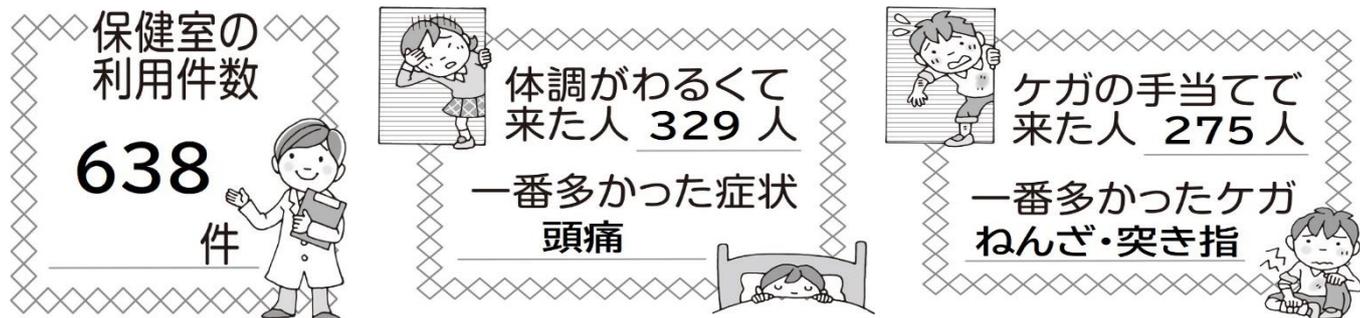
3月3日は「耳の日」です。普段イヤホンを使って動画を見たり音楽を聴いたりしている人も多いと思います。大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聴き続けることで起こる難聴のことを、「ヘッドホン難聴」といいます。耳に違和感があれば耳鼻科を受診しましょう。

### 予防方法

- ・体調が悪いときは使わない
- ・連続して聞かず、休けいをはさむ
- ・長時間使わない
- ・大きな音量で聞かない(つけたまま会話ができる程度)



## 丸子中 1年間の保健の記録 (R3/4/1~R4/2/28)



### 花粉症と似ている?! オミクロン株の症状

現在、感染の主流となっているのはオミクロン株とよばれるものです。これまでの症状にくわえて「鼻水」「くしゃみ」「のどの痛み」「だるさ」が報告されています。高熱が出ない場合もあり、花粉症と見分けるのが難しいです。また、花粉症の人は手で目をかいたり、鼻をかんだりすることで感染のリスクが高まります。症状が出た場合には医療機関を受診しましょう。早めに受診することは花粉症の症状を抑えて毎日を過ごしやすくすることにもつながります。



### マスクの効果を高めましょう! [室内環境におけるウイルス飛沫感染\(riken.jp\)](https://www.riken.jp)

#### ① 鼻は出ていませんか?

せっかくマスクをしても、鼻がでていたり、マスクと顔の間にすきまがあったりすると効果が激減してしまうので気を付けましょう。



#### ② できる限り不織布マスクにしましょう。

気軽に手に入るマスクの中では、使い捨ての不織布マスクの効果が一番高いことがわかっています。※他の人のマスクの種類を気にするのではなく、自分がマスクを選択するときの参考にしましょう。

#### ③ マスクをしても最低50センチは離れましょう。

きちんと不織布マスクを着用しているとかなりのリスクを減らせます。しかしマスク着用していても50センチ以内の距離で人とおしゃべりすると感染リスクが高まるようです。みなさんが使う机の幅が約60センチです。このくらいの距離なら人と話すときも問題なさそうですね。

## お知らせ

1・2年生のみなさんには、「健康の記録」は配布しません。3学期は身長と体重を測りました。測定結果を知りたい人は保健室まで来てください。

3年生のみなさんには、「健康の記録」「保健調査票」をお返ししますので、必ず家に持ち帰って下さい。



## 保護者のみなさま

毎日の検温、マスクの着用、家族の健康観察、欠席・早退・受診の連絡など、家庭のご理解とご協力があり、学校保健活動を円滑に行うことができました。今年度もありがとうございました。

引き続き、毎日の健康観察や感染症策をよろしくお願いいたします。