

## 新型コロナウイルス感染症の今後

新型コロナウイルスは、5月より第5類へ移行しますが、受験期、卒入学式と大切な行事が続きます。自分でできる感染対策を行っていきましょう。



保健室から観察できる子どもたちの心と体の動き

保健室は、曜日や校内行事などによって来室状況が変わっているのを知っていますか？ 改めて来室状況を振り返ってみました。

- 月曜日は、体調不良者が多い！！ 週末の過ごし方が影響しています。
- 金曜日は、来室者が少ない！！ 「あと一日頑張れば休みだ」という気合いがある。
- 木曜日は、体調不良者が増える！！ 週の中だるみもあり、気持ち面からも頑張れない。
- 45分短縮日課は来室者が少ない！！ 頑張れる45分。+ 下校が早い。

『病氣』という文字をみて昔の人は「病は気から」と言いました。気持ちの持ち方で元気になることができます。子どもたちが元気になれる愛のシャワーをかけてあげたいですね。



性の多様性 LGBTQ って何？  
人間は心を持っています。

L	レズビアン	女性が女性を好き	性的志向
G	ゲイ	男性が男性を好き	
B	バイセクシャル	男性も女性もどちらも好き	
T	トランスジェンダー	心と体の性が一致していないために体の性に違和感を持ったり、心の性と一致する性別で生きたいと望む人	性自認
Q	クエスチョニング	どちらの性にも属さない、性を決め	
プラス	プラス	ない、分からない など	

LGBT 以外にも、さまざまなセクシュアル・マイノリティの人がいます。LGBT と合わせれば、人口の約 8% に該当すると言われています。

## 【連絡】

- ① 学校でのけがで、スポーツ振興センターの共済給付申請をされていないご家庭は早めにご連絡を下さい。部活中(休日の部活動、試合、大会も含みます)登下校中、授業中、休み時間などが対象です。3年生は卒業を迎えますのでお早めに。
- ② スクールカウンセラー、いじめ、不登校、心や体の悩みなど保健室が相談の窓口になっています。何かお困りのことなどがありましたらお気軽に連絡をください。

がんばるぞ!!



## こんな症状ありませんか？

最近、耳が聞こえにくいなあ……。

### 耳鳴りや聞こえにくさを招く **ヘッドホン難聴**

#### 耳からの危険信号

- 低音性耳鳴り……ゴー
- 高音性耳鳴り……キーン、ピー
- 雑音性耳鳴り……シュー、ザーザー
- 単音性耳鳴り……リーン



#### 耳に障害が起こる時間の目安

110db	28秒	コンサート会場
105db	4分	工事用の重機
100db	15分	ドライバー、 地下鉄車内の騒音
95db	47分	オートバイ
90db	2時間30分	パチンコ店
85db	8時間	車、街頭の騒音
80db	25時間	目覚まし時計

WHO "Media brief on #safelistening" 2022を基に作成

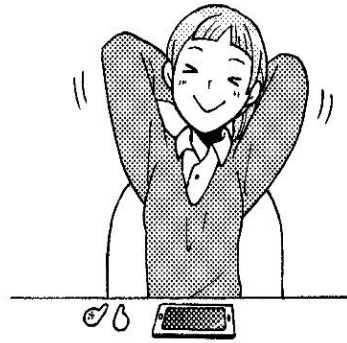
大きな音を聞いたり、長時間音を聞き続けたりできる環境をつくるヘッドホン・イヤホンは、難聴や耳鳴りを招きやすいので、使用するときには十分な注意が必要です。

©少年写真新聞社2023

### ♪♪ ヘッドホンやイヤホンの **使い方** ♪♪



適正な音量に設定する



耳を休ませる時間をつくる



騒がしい環境では使わない

©少年写真新聞社2023

ヘッドホンは自分だけの空間を作ることができますが、健康被害もあることを忘れないようにしてほしいですね。