

保健室だより

2020. 4月発行 和工定保健室

新学期がスタートしました。新1年生は入学おめでとうございます。
新2年生、新3年生、新4年生進級おめでとうございます。
大切な高校生活を健康で安全に過ごせるように保健室はみなさん一人ひとりを健康面から支援していきたいと思っています。



世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルス肺炎は、まだまだ油断大敵です。
手を洗う・エチケットマスクの着用等で他人に感染させないように心がけましょう。



1学期は定期健康診断があります。健康診断予定表は裏にありますので、確認をしてください。

学校生活を送る上で大切な健康診断ですから、必ず受けるようにしましょう。
そして、自分の身体の事をよく知って体調管理ができるようにしましょう。

保健室について

保健室は生徒の皆さんの学校生活が事故無く健康で安全に過ごせるように、学校における健康センターとして「健康診断・健康相談・保健指導・救急処置等を行う」ために設置されています。

学校は医療機関でないため、保健室の救急処置は、医療行為はゆるされません「医療機関に行くまで、また保護者へ行くまでの処置か、一般に医療の対象とはならない程度の軽微な創傷の処置」の応急手当にかぎられています。



保健室の利用のしかた

病気やケガ

緊急を要する以外は、なるべく休み時間に利用しましょう。

薬は医薬品です、必要な人は自分で用意しましょう。

休養

症状や状態をみながら、1時間を限度として休養させ、授業復帰や病院受診等の判断をします。

心の健康について

高校時代は身体の変化も激しく、精神的にも悩みや葛藤が多くなる時です。身体の変化の始まる時期や速さは一人ひとり違いますが、いろいろな変化は確実に訪れます。また、心に問題を抱えた時はそれがストレスとなって、身体にいろいろな症状があらわれることがあります。我慢したり、無理に押さえ込むことはありません。一人で考えたり、やり抜くのは困難な時は、身近な人に相談してアドバイスや考える材料をもらう事もひとつです。保健室では、必要に応じて、プライバシーに配慮して相談にあたります。遠慮せずに来てください。



一人で悩まないで



保健室だより

2020. 6月8日発行 和工定 保健室

新型コロナウイルス感染予防をしながら学校生活をしていきましょう。

新型コロナウイルスの正体は、見えないウイルスと言われ、まだはっきりと究明されていません。

緊急事態宣言解除されても新型コロナウイルス感染が無くなつたわけではありません。地球上では、まだまだ感染者が出ています。

2020/6/5現在	感染者数 (人)	死亡者数 (人)
日本	17,039	911
世界	6,642,295	391,295

- 1月14日日本で初めて新型コロナウイルス確認
- 1月28日日本は新型コロナウイルスを指定感染症
- 1月31日 WHO 緊急事態宣言
- 3月2日全国学校臨時休校
- 3月11日 WHO パンデミック宣言
- 4月7日日本緊急事態宣言
- 5月25日日本緊急事態宣言全面解除

新型コロナウイルス感染経路は飛沫感染と接触感染です。

手洗いが大切です！！それは接触感染防止のためです

私たちのまわりは、

ウイルスや菌や微生物などがあります。

手は毎日色々な所を触って生活をしています。

共有の

- バスや電車の手すり・つり革・ドアノブ・壁・椅子
- エレベーターのスイッチ・エスカレーターの手すり
- デパートや飲食店のトイレ・学校の机・椅子・パソコン・ボール・ラケット・等に触っています。



色々な共有物に触った手を気づかないまま無意識に顔を触っています。

- *目をかく・ふく、*額に手を当てる
- *鼻をかく・ふく*口を触る
- *頬をかく*髪を触る

ウイルスは目、鼻、口に入り込み呼吸器粘膜に付着して身体に侵入して感染します。

マスクをすることが大切です！マスクは飛沫感染防止のためのエチケットです

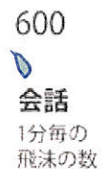
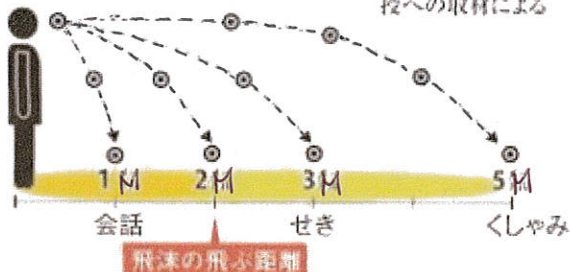
保菌者が会話・せき・くしゃみから拡散したウイルスは鼻腔や気管へ侵入していきます。

その侵入を遮断することが大切、それがマスクです。



「飛沫」の飛ぶ距離の目安

※斎藤玲子・新潟大教授への取材による



会話→1M(ウイルス600個)

せき→3M(ウイルス3000個)

くしゃみ→5M(ウイルス4万個)

世界のそれぞれの国の人々は、一人ひとり「命」を守るためそれぞれの立場で頑張っています。

- ★ワクチンを研究開発している人々がいます。
- ★治療薬を研究開発している人々がいます。
- ★感染リスクを抱えながら患者さんの治療や検査をしている医療従事者の人々がいます。
- ★様々な分野で我慢し頑張っている人々がたくさんいます。



緊急事態宣言解除とともに「学校の新しい生活様式」で自分にできることを頑張りましょう。

感染リスクをゼロにすることはできませんが、生徒も職員も校舎内でできる感染予防をしましょう。



担任の先生は毎日生徒が登校する前教室の机・椅子・ドアノブ・スイッチ等消毒をしています。
それぞれの担当職員は廊下の手すり、トイレ、器具、用具(パソコン・ボール・ラケット等)を消毒しています。

生徒のみなさんができることは、

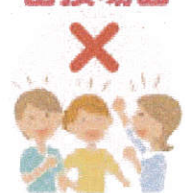
- ① 登校前に自宅で体温を測り健康観察票に記録して熱や咳等がなかったらマスク着用して登校しましょう。
- ② 校舎に入る時生徒も職員は、正面玄関に設置しているアルコール手指消毒をしてから入ってください。
- ③ 給食の前は手洗いをして対面や会話を避けるようにしましょう。
- ④ 共有の器具・用具(パソコン・ボール・ラケット・筆など)を使う前と使った後は手を洗いましょう。
- ⑤ 授業中も休憩中も3密(密閉・密集・密接)にならないように十分な距離(1~2M)をとりましょう。
- ⑥ 常に空気を入れかえることが大切ですので、教室は窓を開け換気をしましょう。



①換気の悪い
密閉空間

②多数が集まる
密集場所

③付近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日常の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

(出典：厚生労働省の「3密を避けよう」のポスター)

熱中症とマスク着用について

<熱中症の症状>

頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・
高体温・めまい失神・筋肉痛意識障害・けいれん・手足の運動障害

<<マスク着用の熱中症予防は>>

- ① 例年以上意識をして水分補給をするようにしましょう。
- ② 人混みを避け散歩や室内で軽く運動して暑くなる前の時期に汗をかいておくようにしましょう。
- ③ 気温・湿度の暑さ指数をチェックをしておきましょう。
- ④ 体調をチェックして体調不良時先生かまわりの人に早めに言いましょう。

誰でもその日の体調によって熱中症のなりやすさが違います。

一人ひとり無理をしないことです。マスクを外し休憩するのも必要です。

水分補給!

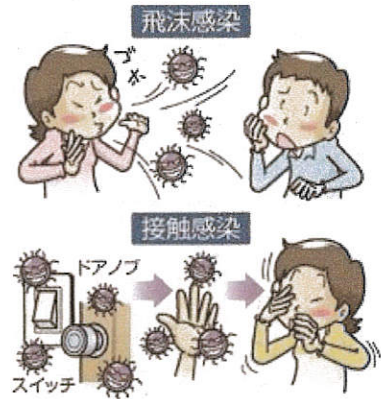
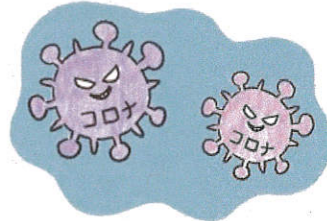


保健室だより

2020. 8月発行 和工定保健室

臨時休校からスタートした1学期が終わりました！

- ☆3密を避けること
- ☆他人との距離は2mとる
- ☆こまめな手洗い
- ☆換気をすること
- ☆登校前の体温測定
- ☆マスクの着用(裏・熱中症に注意)



治療・検査をしましょう!!

新しい学校生活の中で、5月25日から健康診断を実施しました。その結果再検診や治療が必要な生徒にプリントを配布していますので、病院受診をしてください。そして、結果は学校に提出ください。

① 視力と眼科検診

視力低下は、交通事故の原因、頭痛、肩こり、集中力の低下、運動中の事故生活の中でさまざまな事に繋がります。専門医で適切な処置をしていただくようにしてください。

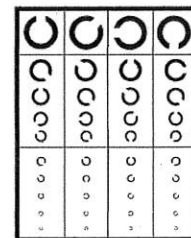
② 尿検査

学校では、体育の授業や運動部活動があります。

③ 心電図検査

安全に体育の授業や運動部活動に参加するために。

④ 3・4年生は就職試験(健康診断)があります。早期発見・早期治療が大事です。



日常生活でまだまだ感染症は予防大切です !!

手洗い



マスク着用



自己免疫強化



熱中症の予防法



緊急時の応急処置

もし、あなたのまわりの人が具合が悪くなってしまったら……。落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

傷病者の発生

チェック1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

いいえ

一次救命処置の手順(51頁)を参照

はい

チェック2 呼びかけに
応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ

はい

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす



救急車が到着するまでの間に
応急処置を始めましょう。
意識がないのに無理に水を
飲ませてはいけません



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

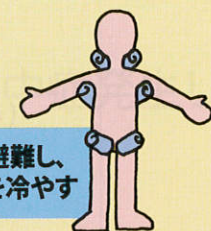
チェック3 水分を自力で
摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、
服をゆるめ体を冷やす

はい

水分・塩分を補給する



氷のう等があれば、首、脇の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

「熱中症の疑いがある患者について医療機関が知りたいこと」(43頁)も確認してください。

保健室だより

2020. 9月1日発行 和工定保健室

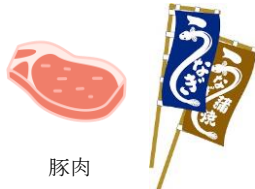
9月になりました。世界中が新型コロナウイルス感染症に不安を抱える中5月25日からマスクをしながら新しい学校生活が始まりました。

不安定な気候と集中豪雨そして7月31日の梅雨明け、8月は急激な猛暑という「異常気象」と「未知の感染症」に私たちの身体と心は不安を抱えながらの特別な日々でした。

9月は夏の疲れが出る頃です。

夏の疲労は早めの対策で乗り切りましょう！ ビタミン B 群

ビタミン B1 を多く含む
糖質をエネルギーに変える



豚肉

ビタミン B6 を多く含む
アミノ酸をエネルギーに変える



カツオ・マグロ

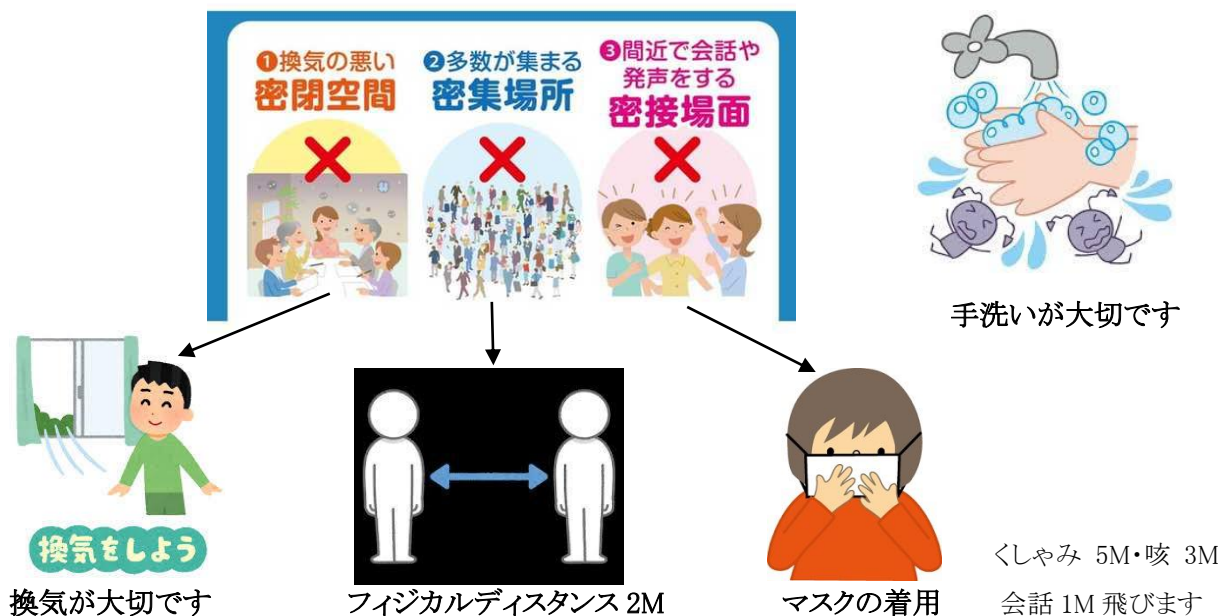
ビタミン B12 を多く含む
タンパク質・脂質をエネルギーに変える



サンマ・あさり

ビタミン B 群はエネルギーの代謝を高め、筋肉に溜まる疲労物質を分解してくれます。

新型コロナウイルス感染症の予防をしましょう！！



①換気の悪い密閉空間
②多数が集まる密集場所
③間近で会話や発声をする密接場面

手洗いが大切です

換気しましょう
換気が大切です

フィジカルディスタンス 2M

マスクの着用
くしゃみ 5M・咳 3M
会話 1M 飛びます

☀️ 未知のウイルスです。

誰もが感染する可能性があります。感染した人を特別視しない思いやりの心を持ちましょう。 ☀️

9月1日は、防災の日

9月1日は「防災の日」。1923年に関東大震災のおきた日です。災害への認識を深め、心構えを持つことを目的として1960年に制定され、毎年各地で防災訓練などが行われています。

日本は自然災害の多い国です。命を守るという視点で、身の回りを見直して点検をしておきましょう。緊急時の避難場所や連絡方法などの点検もしておきましょう。

災害に備えるために確認ポイント

避難場所と避難ルートの確認・家族との連絡方法の確認



9月9日は、救急の日

自分や自分の大切な人を守るために応急手当を覚えておきましょう。本校では、AEDは2階職員室・体育館にあります。

救急救命には、救急車が到着するまで、心肺蘇生法と併せて使用するAEDが大変重要です。AEDの存在と使用方法をこの機会に理解しましょう。

もしもの時 発見したあなたが救助者としてやらなければならない事は迅速な119番通報と速やかな応急手当です。

心臓停止後約3分で50%死亡、

心臓停止後約4分以内に脳に障害が発生

呼吸停止後約10分で50%死亡

多量出血後約30分で50%死亡

私たちも、救急車から医療機関へ行くまで救命連携プレーに参加して大切な命を救いましょう。



主な応急手当

出血を止める時→→傷口にハンカチやタオルを当てて5～10分しっかりと押さえます。

出血の多い時はビニール袋などを使って血液に直接触れないようにしましょう。

火傷をした時→→→早急に痛みが治まるまで水で冷やします。清潔なガーゼでおおいます。

細菌が入るのを防ぐため水ぶくれを破らないこと。

動物にかまれた時→→石鹼を使い傷口の回りをよく洗います。必ず医療機関を受診しましょう。

9月24日～9月30日は、結核予防週間です

まだまだ 気をつけて！ 熱中症！

水分は、のどの乾きにしがたって自由に飲むだけでなく、常に水分をとるようにしましょう。

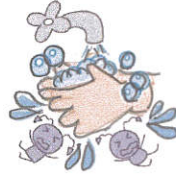
保健室だより

2020. 10月7日発行 和工定保健室

新型コロナウイルス感染症の予防を続けましょう！！



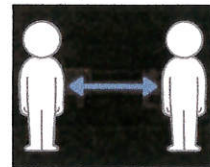
マスクの着用



手洗い・消毒



換気



フィジカルディスタンス 2M

10月になりようやく過ごしやすくなって、秋の風を感じます。

仕事と高校生活に頑張っている生徒のみなさんは、身体に気をつけて10月を過ごしましょう。

10月10日は目の愛護デーです

目の愛護デーの歴史は長く、約90年の歴史があります。

1931(昭和6)年に失明予防の運動として始まり、

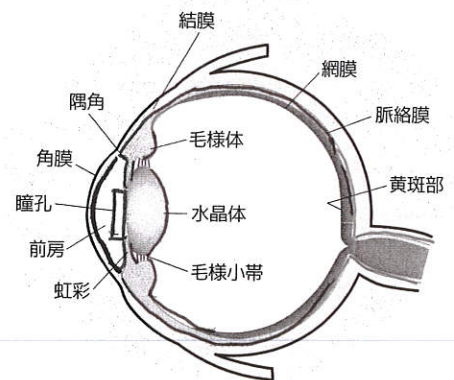
1947(昭和22)年に10月10日を「目の愛護デー」と決めました。

失明の原因になるもので一番多いのは緑内障です。

次に糖尿病網膜症、そして加齢黄斑変性症です。

先天性のものでは網膜色素変性症があります。

毎日使う目を酷使しないでゆっくと目を休ませることも必要です。



目の不調は心の不調に大きく影響をします。

身近なIT機器は、テレビ・スマホ・ゲーム・パソコン



IT眼症とは、

IT機器を長時間使って起きる目の病気の事を言います。それがきっかけで全身症状も生じる事です。

眼の症状

ぼやけて見えにくい
ものが二重に見える
眼が重たい
眼が乾く(ドライアイ)



身体の症状

頭痛
めまい
吐き気
肩・首のコリ、
痛み、しびれ



心の症状

イライラする
不安感
気分が沈む
さまざまな心の病気



どうやって防ぐ？ ITの使い方やリラックス法

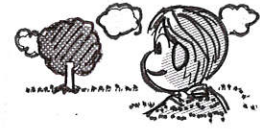
IT 機器は

- ① 必ず50cm以上離れて見る
- ② 50cm離れてもよく見える文字の大きさや明るさなどに設定する
- ③ 連続で使用するのは50分以内にする



遠くを見てリラックスしましょう

5m以上遠くにある目標物を決めて、約3分間両目で見続けます。ぼんやりと眺めるように見るのがポイント。1日に2回ほど取り入れて目の筋肉をほぐしましょう。

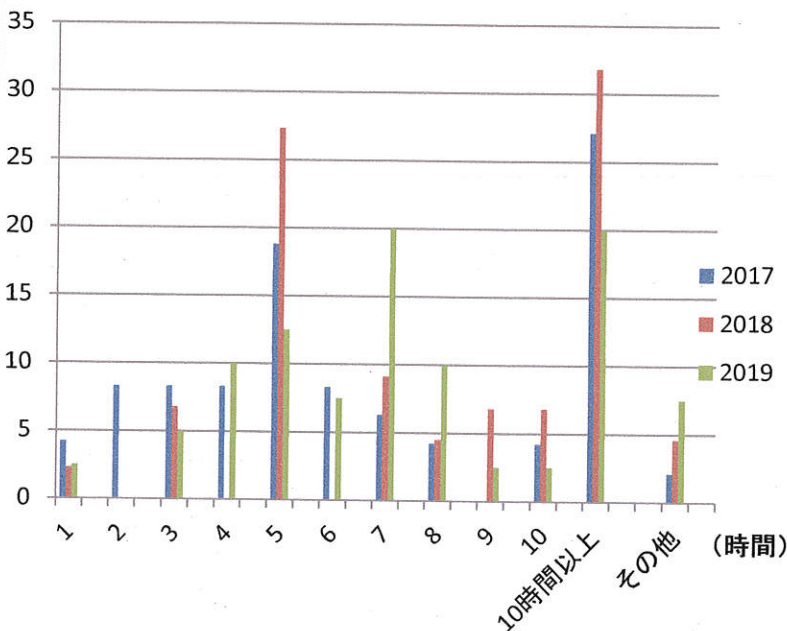


次の表は2017年から2019年の3年間、本校生徒の「目についてのアンケート」からのものです。2019年のスマートフォンの1日の使用時間は7時間が多くなっていて、10時間以上も同じ割合(20%)です

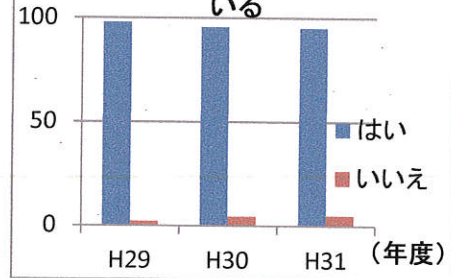
スマートフォンの1日(24時間)平均使用時間は〇〇時間 (%)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10時間以上	その他
2017	4.2	8.3	8.3	8.3	18.8	8.3	6.3	4.2	0	4.2	27.1	2.1
2018	2.3	0	6.8	0	27.3	0	9.1	4.5	6.8	6.8	31.8	4.6
2019	2.5	0	5	10	12.5	7.5	20	10	2.5	2.5	20	7.5

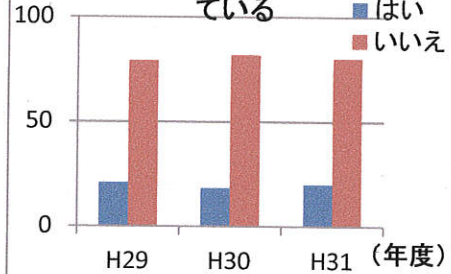
(%) スマートフォンの1日平均使用時間は



(%) スマートフォンを使用して



(%) 疲れ目を防ぐ方法を知



5月に実施した定期健康診断の「視力検査」と6月の「眼科検診」で受診をするようにプリントをもらった生徒は、眼科を受診するようにしましょう。

保健室だより

2020.11.4 発行 和工定保健室

11月の天候は4日から5日の周期で変わり、寒さもましてきます。
今年の秋は短いのでしょうか、外の風に冬を感じます。
これからは、かぜ、インフルエンザやノロウイルスが猛威をふるい
始めますので、健康にいつそう気をつけましょう。



一番よくかかる病気は「かぜ」！！

人がかかる病気には色々ありますが、一番よくかかる病気は「かぜ」です。
一人が年間にかかる回数は7～8回です。

かぜは、ウイルス、マイコプラズマ、細菌などに感染することによりおこります。
中でもウイルスによるものが主で、インフルエンザなどがあげられます。

今年は、これに加え強力な感染力を持つ新型コロナウイルスも。

ウイルスは空気中に常にいますから、だれでも同じ条件でかぜをひく環境にさらされています。

しかし、ウイルスに感染したからといって、必ずしも発病するとは限りません。

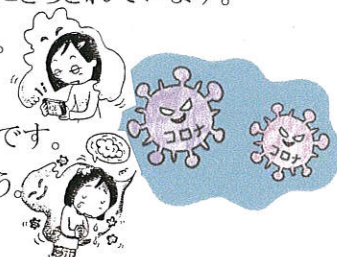
発病する主な誘因には、

疲れている人、寝不足の人、運動不足の人、不安や心配なことがある人などです。

いずれも身体の抵抗力の衰えが一つの引き金になりますから注意しましょう。
なぜ、冬になるとかぜをひく人が増えるのか……？



一番の原因は、寒くなるとのどや鼻の粘膜に充分血液がゆきわたらず抵抗力が落ちます。
そのためウイルスなどが口や鼻から入りやすく、また増えていくのです。



十分な睡眠が大事です



ほとんどの人がわかっていてもできない「十分な睡眠」。これが一番の決め手です。目にはハッキリ見えないけれども夜は身体の中で、免疫を高めるリンパ球が増えます。この時、身体が休んでいる事が大切です。せっかくの免疫や抗体がたくさん作られる時、寝ることが一番です。

バランスのとれた栄養をとるようにしましょう

ビタミンは、ウイルスに荒らされた細胞の再生を

12週間で回復するように助けてくれます。ただし、本格的な風邪の時には、通常の5～10倍は必要となるのでとても食品からでは摂りきれません。

しかし、予防として栄養のあるもの食べ、免疫力をアップさせましょう。

例えば、いちご・みかん・柿に多く含むビタミンCは病原体と戦う白血球を強化します。
にんじん・ほうれん草に含まれるビタミンAは粘膜や皮膚が強化され白血球の活性化します。
コーヒー・ココア・緑茶に含まれるポリフェノールは白血球の働きを助けます。





体調を整えて、インフルエンザワクチン予防接種を受けましょう。
 予防接種による抗体がつくられるまで2週間。 抗体の免疫有効は5か月間です。

ノロウイルスに注意しましょう

毎年11月から12月にピークになる感染性胃腸炎がノロウイルスです。
 ノロウイルス感染症の特徴は、潜伏期間、症状の持続が短期間(数時間から1~2日程度)ですが、嘔吐・下痢が1日数回から10日以上続く場合もあります。
 特効薬はなく、特に子どもや高齢者には、点滴や水分補給が必要となります。
 感染経路は、
 ① 経口感染、②接触感染、③飛沫感染です。下痢便や嘔吐物の不適切な処理が集団感染を招きます。病院受診して医師の指示に従いましょう。

新型コロナウイルス感染症、さらに予防を続けましょう！！



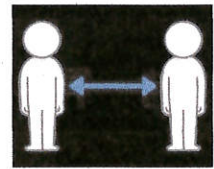
マスクの着用



手洗い・消毒



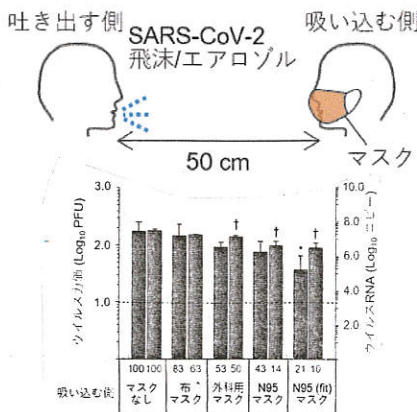
換気



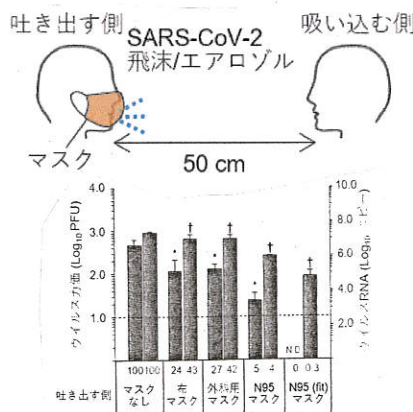
フィジカルディスタンス 2M

マスク着用の効果があることを東京大学医学研究所が実証しました。(2020.10.21)

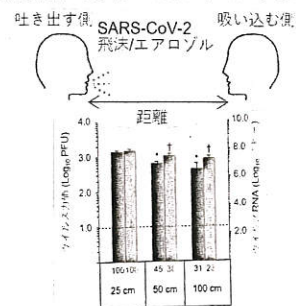
実際に、新型コロナウイルスを使用してクシャミを20分間した結果、マスクは咳エチケットとしてだけではなく、新型コロナウイルス粒子の対面する人への拡散と吸い込みを抑える効果があることがわかりました。



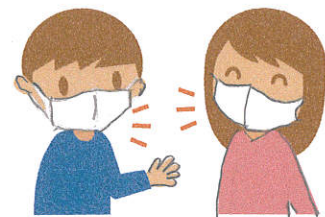
マスク装着によるウイルスの吸い込みの防止効果



マスク装着によるウイルスの拡散防止効果



距離によるウイルスの吸い込みへの影響



ワクチンや治療薬ができるまで、今自分ができる予防をしましょう。

ウイルスの「拡散防止」と「吸い込み防止」効果があります。マスクをしましょう。

保健室だより

2020.12.24 発行. 和工定時制

2020年は新しい生活様式の中、学校生活と仕事の両立お疲れ様でした。

新型コロナウイルス感染症については、引き続き「飛沫感染」や「接触感染」に注意して学校生活と家庭生活する事が大切です。3密・マスクの着用・手洗い・うがいをしましょう。

新型コロナウイルス感染症の予防を続けましょう！！



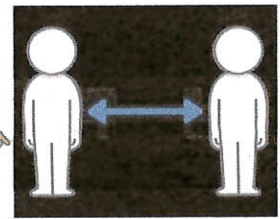
マスクの着用



手洗い・消毒

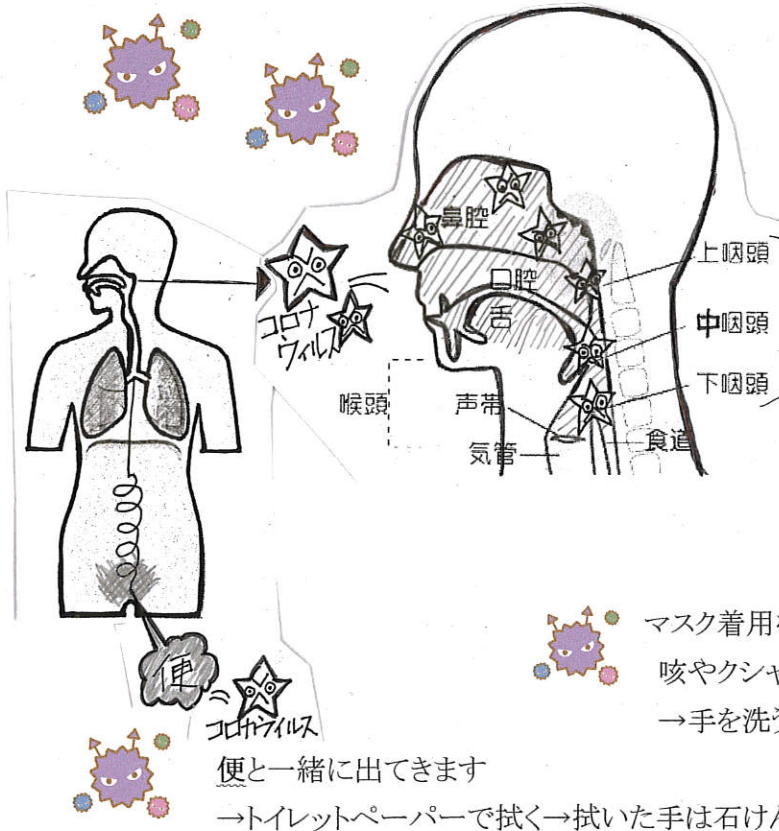


換気



フィジカルディスタンス 2M

新型コロナウイルスは感染者の鼻咽頭、唾液、便などに存在し人から人に感染していきます。



無症状でも新型コロナウイルスがいる場所です
口と鼻から、鼻汁・唾液・痰として体の外へ出ます。
無意識に鼻や口を手で触ったりします。

鼻をかんだ後のティッシュ蓋付ゴミ箱に入れましょう。
→手は洗うかアルコール消毒をしましょう。

マスク着用をしていない時の会話で、唾液は飛びます。
咳やくしゃみをした時、手で口を押さえます。
→手を洗うかまたは、アルコール消毒をしましょう。

便と一緒に出てきます
→トイレペーパーで拭く→拭いた手は石けんによる丁寧な手洗いをしましょう。

冬休みの生活を充実させて新年を迎えましょう

2020 お疲れ様でした。

まだまだ新型コロナウイルス感染症をはじめインフルエンザ・細菌性の風邪やノロウイルスが活発な動きをしています。重症化しないように自己免疫を高めましょう。その為には食事を摂り、運動を心がけ十分な睡眠を取ることが大切です。そして繰り返しになりますが、マスクの着用・手洗いとうがいをして規則正しい家庭生活をしてください。



誘惑に負けないでください！！



治療をしましょう

むし菌のある生徒、菌垢のある生徒、歯肉炎の生徒視、力低下・眼科、尿検査で再検査の生徒、未検診の生徒は、次の年に持ち込まないよう病院受診するようにしましょう。

治療結果は所定の用紙で保健室に提出願います。

引き続き

「マスクの着用」と「手洗い」「うがい」をしましょう



2021 1月8日元気に会いましょう

良いお年をお迎えください

保健室だより

2021年1月

和工定保健室

新年 あけまして おめでとうございます

2021年 新しい年がみなさんにとってよりよい年でありますように。
引き続き健康に気をつけて感染症予防をしましょう。



1月17日は「防災とボランティアの日」



1月17日は1995年に阪神・淡路大震災が起こった日です。
たくさんの死傷者と被害が出た大惨事でした。この大震災をきっかけに、災害が起こった時のボランティア活動や防災活動への参加をもっと広めていこうと考えて定められました。



冬になると風邪が流行するのはなぜ？

寒気や暖房によって空気が乾燥するとウイルスの活動が活発になり、人混みなど大勢の人が集まる場所では、特に感染の危険が高くなります。また乾燥によって気道粘膜の防御機能が低下するためウイルスが口や鼻から体内に侵入する事で風邪やインフルエンザにかかりやすくなってしまいます。



その症状はただの風邪かな？



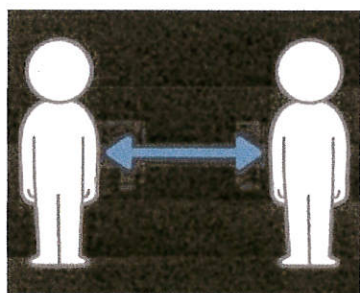
	風邪症候群	季節性インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染ルート	* 接触感染 * 飛沫感染	* 接触感染 * 飛沫感染 * 空気感染	* 接触感染 * 飛沫感染
病原体	* アデノウイルス * ライノウイルスなど	* インフルエンザウイルス	SARS-CoV-2 (βコロナウイルス属)
潜伏期間	2～5日	1～3日	1～14日
一般的な症状	* 発熱 * 関節痛 * のどの痛み * せき * 鼻水 * 鼻づまり * 痰 * くしゃみなど	* 発熱 * 関節痛 * 頭痛 * だるさ * 筋肉痛 * 咳 * のどの痛み * 鼻水 急速に現れる ↓ 重症化しやすい	* 咳 * 息切れ * 呼吸困難 * 頭痛 * 発熱 * 筋肉痛 * 疲労感 * 味覚異常 * 嗅覚異常 上記症状が出ない場合もあります

新型コロナウイルス感染症

さらに予防を続けましょう！！



マスクの着用



フィジカルディスタンス 2M



換気しよう

冬休み中に視力・歯・眼・尿・心臓検査で受診した生徒は結果を保健室に提出してください

保健室だより

2021年2月号

和工定保健室

2月はまだまだ寒さが厳しいです。

寒いのが好きな新型コロナウイルスです。

感染予防の基本である

「マスクの着用」「手洗い(アルコール消毒)」「身体的距離の確保」を徹底しましょう。

さらに花粉症にも注意が必要です。



花粉症

花粉症は、花粉が原因で起こるアレルギー性の炎症です。体内に入ってきた異物(花粉)を体外に出そうと、身体が必要以上に反応してしまうのです。



花粉症	セルフチェック表	カゼ
何度も出る	くしゃみ	ときどきある
さらっとしている	鼻水	だんだん粘り気が強くなる
かゆみが出ることもある	目	症状はほとんどない
ほとんどない	せき	よくある



くしゃみ、鼻水、鼻づまり... かげかな? 花粉症かな? 迷う時は、耳鼻科やアレルギー科に受診しましょう。



花粉症対策あれこれ

とにかく花粉にふれないようにしましょう。

●外出時●



外出時には、マスク・ぼうし・メガネをつける。

●帰宅時●



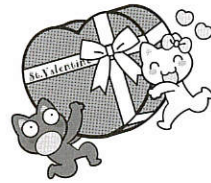
家に入る前に、体についた花粉をしっかりと落とし、うがい、洗顔をおこなう。

アレルギーを確かめて、早めの対策を



チョコレートの栄養チェック

ストレスへの抵抗力を高めるポリフェノールやリラックス効果のあるテオプロミンが豊富です。
 食物繊維や鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルも多いよい面があります。
 しかし、カロリーが高い(100グラムあたり557カロリー)ごはんの3.3倍です。
 脂肪分が多いので……
 大切な人に贈るチョコレートの量は……ほどほどに……。



新型コロナウイルス



新型コロナウイルスをうつさない、うつらない、エチケットです。

引き続きマスクの着用をしてください。



保健室だより

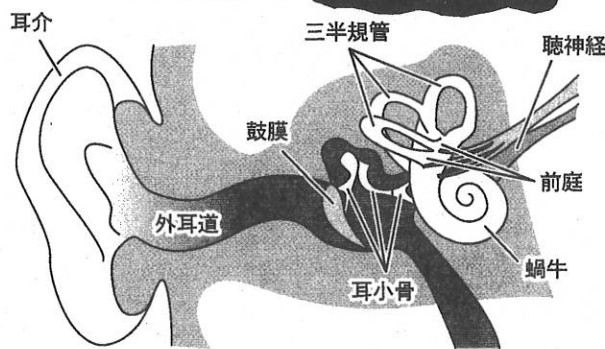
2021年3月発行・和工定保健室

三寒四温・・・暖かくなった日差しに、春を感じる3月です。
昨年3月2日の臨時休校から日常が大きく変わりました。
新型コロナウイルス感染症の特性はまだ不明です。
引き続き「マスクの着用」と「手洗い」「三密を避け」
悲観せず収束にむけ今の生活様式を維持していきましょう。

3月3日は耳の日です

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、大脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



耳の役割

からだのバランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。

*****ヘッドホン・イヤホン難聴に気をつけて!*****

こんなヘッドホン・イヤホンの使い方をしていませんか？



毎日寝るときは音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし!



大音量でお気に入りの動画を観るのが大好き

このままだと ヘッドホン難聴 になってしまうかもしれません!

ヘッドホン難聴ってなに？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

有毛細胞は、耳から入ってきた音（振動）を電気信号に変えている場所です。電気信号が脳に伝わることで、私たちは

「聞こえる」と感じます。そのため、有毛細胞が壊れると音が聞こえにくくなってしまいます。





こんな症状があれば
ヘッドホン難聴かも...

- 耳が聞こえにくい
- 耳がつまったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

世界で11億人以上!?

WHO（世界保健機関）は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者（12～35歳）が世界で11億人以上もいると発表しています。

自分で気づきにくい

はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の声が聞こえづらくなり、自覚する頃は症状が進んでしまっています。

一度失った聴力は戻らない


有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。

どうやって防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。


ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ
- 大きな音量で聞かない（つけたまま会話ができるくらい）



✦ もしかして耳の病気？ ✦

こんなときは
耳鼻科受診を



- ✓ 耳がかゆい
- ✓ 耳が痛い
- ✓ 耳からうみや汁が出る
- ✓ 耳からいやなにおいがする

令和2年度定期健康診断結果から

視力検査 受診生徒 29名

A (1.0以上)	16名
B (0.9~0.7)	8名
C (0.6~0.3)	4名
D (0.2以下)	1名
B+C+D	13名

歯科検診 受診生徒 25名

むし歯のある生徒	5名
歯垢の付着	7名
歯肉炎	6名
歯列・咬合に異常あり	6名
顎関節に異常あり	2名

新年度に向けて 春休みは治療を済ませましょう
むし歯の未治療生徒や
視力C・Dの生徒は眼科で精密検査をして
新学期は万全の体調でスタートしましょう。

