

ほけんだより

令和 5 年 3 月 20 日
川俣高校保健室 No.11

マスクの着用と感染症対策について

マスク着用の見直しについては、3月13日から**着用は個人の判断を基本**とすることになりました。
マスク着用が効果的な場面などでは、引き続き着用することが推奨されます。

着用が効果的な場面 医療機関に行くとき 高齢者施設等に行くとき 混雑した乗り物の中	症状がある方 (その同居家族も含む) 外出は控えてください。 通院等やむを得ず外出する場合は、人混みを避け、 マスクを着用	重症化リスクがある方 感染流行期に混雑した場所へ行く場合は、 マスクを着用	事業者から呼びかけられたとき マスク着用 に御協力願います。 ※事業者が感染対策上または事業上の理由等により、利用者又は従業員にマスク着用を求める場合があります。
---	--	--	---

福島県新型コロナウイルス感染症関連情報ポータルより

！ マスク着用の見直し後も気を付けたいこと

マスクの着用は、3/13から個人の判断が基本となりますが、**感染対策の必要性は変わりません！**

3密の回避

人と人との
距離確保

手洗い等の
手指衛生

換気の励行

マスクを外す場合には、より一層、上記の**基本的な感染対策の徹底**を！



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞が音の振動を電気信号に変換して、脳に伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

長時間・大音量で聴かない

長時間・大音量で聴いていると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



耳を休ませる

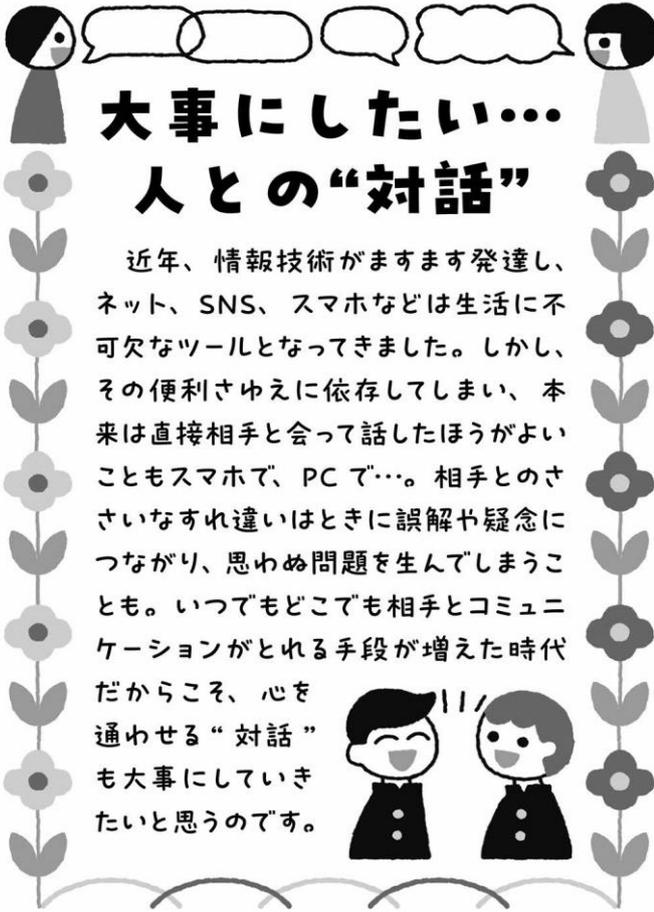
有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。「使用は1日1時間」までにするなど、こまめに休ませましょう。



身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に難聴の危険があるといわれています。とても身近なことなのです。





大事にしたい… 人との“対話”

近年、情報技術がますます発達し、ネット、SNS、スマホなどは生活に不可欠なツールとなってきました。しかし、その便利さゆえに依存してしまい、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともスマホで、PCで…。相手とのささいなすれ違いはときに誤解や疑念につながり、思わぬ問題を生んでしまうことも。いつでもどこでも相手とコミュニケーションがとれる手段が増えた時代だからこそ、心を通わせる“対話”も大事にしていきたいと思うのです。



速報！健康診断が始まります

みなさんの健康状態を知る貴重な機会となる健康診断が始まります

4月の予定	身体測定	4/14(金)
	歯科検診	4/25(火)
	尿検査	4/27(木)

昨年、要精検だった人で、まだ病院に行っていない人は春休みに受診・検査を済ませましょう。

フレッシュな気持ちで 新年度をスタートできるのは どっち？

生活リズム



治療



整理・整頓



新年度を気持ち良く迎えるために、
春休み中に必要なことを
済ませておきましょう。

ほけんしつから

春休みは、次の学年へのステップのために、心やからだ、身の回りのことなどで準備をするチャンスです。新年度、生活リズムを崩した状態で迎えないためにも、春休みの過ごし方はとても大切です。決まった時間に寝る・起きる、食事を摂ることだけでも体調を崩さないことへつながります。簡単そうで結構難しい…。高校生にもなると、自分で時間を管理しているので、つい遅くまで…になりがちです。高校は社会に出る前の最後の準備期間です。自分で時間を管理し、健康管理してください。春休みが充実した時間になりますように。新学期、元気な姿を見せてくださいね。

