

ほけん便り NO.10

令和4年2月18日

担当 2-1 立山・中村



保健委員会では3学期も「コロナ感染症予防対策」として

- ・教室の換気
- ・手洗い・うがいや手指の消毒

について積極的に働きかけることを確認しました！！



●コロナウイルスの症状 —確認しよう！—



最もよくある症状

- ・発熱・咳
- ・倦怠感
- ・味覚または嗅覚の消失

時折みられる症状:

- ・喉の痛み・頭痛
- ・痛み・下痢
- ・皮膚の発疹、または手足の指の変色

重篤な症状

- ・呼吸が苦しい、または息切れ・胸の痛み
- ・発話障害、運動障害
- 錯乱

現在拡大中のオミクロン株は、従来株に比べて

- ① 潜伏期間が短い。
- ② 17歳以下の若年層や小児での発生事例が急増している。
- ③ 重症化するまでの期間が短い。

などと言われています。ここ最近には特に家庭内感染が目立ち、子どもからお年寄りへの感染が懸念されています。

家族のためにも
予防第一！！



●耳の日特集！

3月3日は耳の日です！

「**耳の日**」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

静かな場所でも起こる耳鳴りって何だろう？

耳音響放射(じおんきょうほうしゃ)は、静かな場所で脳から聞こえる単調な高音です。生理的耳鳴りともいいます。耳音響放射(otoacoustic emission, OAE)とは、内耳において発生する音のことです。

耳掃除の頻度

耳かきや細い綿棒で月に1, 2回程度でよいと言われています。きつくすると炎症を起こしてしまいますよ。

ヘッドホン難聴

ヘッドホンで大音量で長時間動画や音楽を習慣的に聴いているとヘッドホンの音圧で耳が少しずつ聞こえなくなっていく症状です。感覚ではわからないほど、少しずつ進行していくので、自覚ができません。

iPhoneではマックス音量の3分の1以下、Androidでは2分の1以下で聴くことが推奨されます。

話が聞こえる
くらいの大きさで

休憩をとりながら
長時間聞かない



保健室より保護者の皆様へ

去る2月16日、3年生を対象に「命と生（性）についての保健講話」を行いました。今回は、「卒業する皆さんへ～より豊かな人生を送るために～」というテーマで、卒業して社会に出ると今までよりさらに身近な問題となる以下の点について、これまでの学校生活の中で、各教科、諸行事を通じて学んだことを振り返りながら、ひとつひとつ確認していきました。



● 食事の大事さ

● 身近にあること：性感染症・妊娠・デートDV・薬物乱用・SNSトラブル

● 生（性）の素晴らしさ

講話の最後には各担任の先生方や、保護者代表の方々からの心のこもったメッセージを、映像として流しました。

生徒達は熱心に耳を傾け、自分の命やこれからの生き方と真剣に向き合う良い機会となったようです。

提出された感想文には、今までお世話になったご両親はじめご家族の方々、友人や、周りの人々への感謝の気持ちが溢れ、これから先の人生に前向きに取り組んでいこうとする意気込みが綴られていました。一部ご紹介いたします。

「命の大切さ」が生徒の皆さんの心に響いていれば幸いです。

【感想文より】



卒業後は親元を離れて一人暮らしが始まるので、生活習慣には気を付けようと思います。そしてこまめに周りの人と連絡を取り合おうと思いました。病気などにも気を付けて安心安全な生活を送ります。危険なことや行動は、きっぱり遮断して関係を持たないようにします。自分のことも大切ですが、危険なことをして親を不安にさせることはしたくありません。周りに極力迷惑をかけないようにして新生活を楽しく過ごしていきます。今日の講話をこれからの生活に活かしていきたいです。（女子）

今日の講話は4月から就職する自分にとって、とても大切なことだと思いました。新しくできる友人や同僚との付き合い方や男女間の付き合い方をこれからしっかり考えて行こうと思います。（男子）

卒業すると、自由も増えますが、その分自分の行動に対する責任や、守ってくれる保護者や学校の先生と離れることによって生まれる様々な危険と向き合わなければいけないので、しっかり自覚して生活していきたいです。卒業後は親元を離れ一人暮らしをします。新生活への期待と不安は大きいですが、自炊なども努力して頑張っていきたいです。保護者の方からのメッセージビデオの中で「家族との時間を大切にしてほしい」とありました。最近は大学の課題や運転免許のことなど自分のことではいっぱいになっていたのですが、残りの時間を、家族とたくさん話をして過ごしたいと思いました。（女子）

今日の講話を聞いて改めて食事の大事さに気づきました。自分は一人暮らしをするので不安なことがたくさんありますが、まずは自分の健康を第一に考えて楽しく充実した一人暮らしができればいいなと思います。性に関する問題やDV・薬物乱用などいままでも何も考えていなかったことが身近にあるということが分かりました。人生において役に立つお話でした。ありがとうございました。（男子）

地元を出るので、これまでは親に任せっきりだったところを経済面・栄養面など管理していかなければならないと強く感じました。自分はもう学生ではなく大人になります。大人になるという事はそれ相応の責任も取らなければならないということです。自分の一生をどういう風に生きて行けばいいのかどのように考えて行けばいいのか自分で決めて行動していきます。今日の講話が自分を律するきっかけになればいいなと思います。この3年間で成長できた面もありますがまだまだ頑張らなければならない面もあるのであきらめずに人生を輝けるようにしたいです。（男子）

将来は、バランスの良い食事をとったり、自分の身の回りのことは自分でできるようにしたいと思います。これまで支えてくれた両親にいつか親孝行ができるように立派な大人になりたいです。また、仕事でつまずいても、一人で抱え込まずに友達や親に相談したいです。これからは今までよりも、もっと大変な事があると思うけれど、たくさんのことにチャレンジして成長していきたいです。（女子）