

# 保健だより 3月号

徳島北高等学校 令和5年3月2日

実践, 北高ライフ!

- ・ゼロ密を徹底する
- ・手洗い
- ・マスクの着用
- ・教室の換気



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、衣服の調節をして風邪に十分気をつけましょう。また、4月から新たな気持ちでスタートが切れるよう、今から生活習慣や感染症防止対策をしっかり見直しましょう。

## 徳島アラート・レベル1「感染小康期」

令和5年2月7日から、徳島アラートがレベル1「感染小康期」へと引き下げられました。新型コロナの感染は小康期に入りましたが、自分自身や周りの人、特に高齢者などの重症化リスクの高い方を守るため、引き続き基本的な感染防止対策（咳エチケット、手洗いうがい手指消毒、換気など）を徹底しましょう。また、毎日の検温等による健康観察も忘れず行いましょう。

### 保健室からのお知らせ

- 生理用品を無償配布しています。必要な人は3月17日（金）までに、保健室へ取りに来て下さい。
- 災害共済給付の手続きをしていない人は早めに保健室へ。
- 新学期が始まったらすぐに健康診断が始まります。春休みの間に、具合の悪いところは病院でみてもらっておいくださいね。



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。

予防Point  
01

長時間・大音量で  
聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、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。



予防Point  
02

耳を休ませよう

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。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point  
03

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\*。とても身近な病気なのです。



\*WHO (世界保健機関) より

もしもこんな  
症状があれば、  
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



### ちょっと一息。相談室より

みなさん、こんにちは。卒業式が終わり1, 2年生は学年末考査がはじまりましたね。1年間の総まとめとして、しっかり自分の力を出してくださいね。またこの1年間、知らず知らずのうちにストレスがたまっていませんか？もし一人になった時に不安になったり、行き詰まったりした時は、担任の先生や顧問の先生に相談してみてください。

また10日は、スクールカウンセラーの和田先生の来校日になっています。抱え込まず、話すことによって気持ちの整理になることも多くあります。3月は1年の締めくくりです。自分なりに納得して今年度を終わりたいものですね。