

すこやかに



令和3年3月3日
京都市立松尾中学校
保健室 No. 13

今年は、休校からスタートし、学校行事も縮小となり、不安いっぱいの中でもたくさん我慢をした1年だったと思いますが、みなさんの協力にはとても感謝しています。今後も手洗いやマスクの着用は続くと思います。規則正しい生活を心掛け、免疫力を高めることで、ウイルスに負けない身体作りを継続しましょう。

来月には、みなさん新しい学年になります。

気持ちよく新学年を迎えるように、春休み中に準備しておいてください。

2021

2020

今年度の生活が日常になる

こまめに健康観察

しつかり報告



体温計はわきの下
の中心に、腕に対し
て30~40°の角度
で差し込む。

症状なくともマスク着用

元気=大丈夫
ではない。

無症状なだけ
かもしれない。



3密を避ける



思いやりの距離

換気

石けんでの手洗い



石けんと流水で
丁寧に洗う。

「らしさ」ってなんだろ???

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて“あれ?”と思ったことはありますか？ そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは、つり合っているという意味で、「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは自分の体と心です。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまった時、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

あなたの体と心が納得できる「**自分らしさ**」を認め合える仲間がいるといいですね。





ゲームに夢中になると、何時間もつけっぱなし！



周りの音が聞こえないほどの大音量！

寝る時も音楽を聴きながら…



ヘッドホン・イヤホン

大きな音に注意！

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。耳の蝸牛内部にある「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うのです。



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、自覚する頃に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うのです。

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
- 耳がつまつたような感じがする
- 耳鳴りがする

**一つでも当てはまつたら、
早めに耳鼻科を受診しましょう！**

ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪い時は使わない
- 使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聞かない
(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聞かず、休憩をはさむ
- 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