

# らぽーる

令和3年3月24日発行  
滋賀県立瀬田工業高等学校  
(全日制) 保健室



## 明日から春休み

日ごしの暖かい日が増えてきました。今年度も残すところあとわずかです。この1年を振り返ってみていかがでしょうか。新型コロナウイルス感染症の影響で、長い臨時休業期間から始まり、学校行事や部活動の大会が変更や中止になるなど、コロナに振り回された1年でした。

また、マスクの着用や検温、密を避けるなど、生活様式がガラリと変わったことで、制限や我慢することも多かったかと思います。大変だったかと思いますが、ご協力ありがとうございました。コロナ対策が必要な期間はまだまだもう少し続きそうですので、引き続き一緒に取り組んでいきましょう。

春休みは、この1年の振り返りと来年度の準備をする大切な期間です。少しでもリフレッシュして、新学期、元気に会いましょう。

## 2020 今年度の生活が 日常になる 2021

### こまめに健康観察

しっかり報告



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。

### 症状なくてもマスク着用

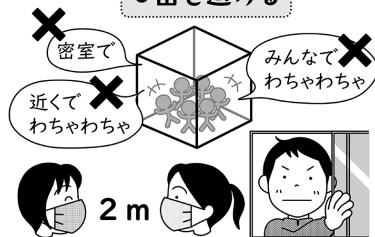
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、  
はずしても大丈夫です。

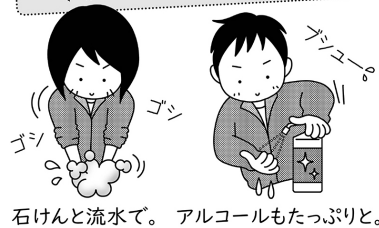
### 3密を避ける



### 思いやりの距離

### 換気

### 手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



## 心も体も健康で

コロナの影響で制限が多く心が疲れた、もしくは、学校生活等での悩みがあるという人は、気軽に学校に相談してください。担任の先生や人権厚生課、保健室、スクールカウンセラーなど、自分にとって相談しやすい先生に話をしてみましょう。

また、周りの信頼できる大人や友達に相談するのもいいですね。



## 春休みも

## 健康観察を

春休み用の健康観察用紙をお渡ししています。引き続き、毎日検温と体調のチェックをおこない、記入してください。

# ヘッドホン難聴に注意

3月3日は「耳の日」でした。みなさんは普段、どれだけ耳を大切にできているでしょうか。耳は、音を聞くのはもちろんのこと、平衡感覚を受け持つ重要な器官でもあります。

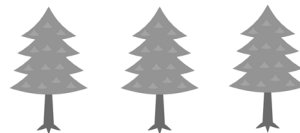
その耳が大きな音にさらされると、難聴になることがあります。特に、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによって起こる難聴のことを「ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）」と呼び、近年問題視されています。

ヘッドホン難聴は、少しずつ耳の聞こえが悪くなっていくため、最初のうちは難聴に気づきにくいです。耳鳴りや耳閉感（耳が詰まった感じ）が一緒に起こることがあるので、耳の違和感に気づいたら早めに病院へ行くようにしましょう。重症になる前に治療することが大切です。



## 〈予防法〉

- ・ 静かな場所で周りの会話が聞こえる程度の音量まで下げる
- ・ 連続して聞かずに休憩を挟む
- ・ 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ



# 花粉、とんでいます



暖かくなるにつれて、くしゃみを連発する人や、目がかゆくなっている人を多く見かけるようになりました。現在、スギ花粉の飛散がピークを越え、ヒノキ花粉が増加中で、花粉症の人にとっては辛い季節です。

## 〈花粉症の主な症状〉

・くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ など

口呼吸になることでのどがかわいて咳が出たり、だるさ、熱っぽさ、皮膚のかゆみが出たりする人もいます。

## 〈花粉症予防・対策〉

### 外出時

マスク・メガネ・帽子を着用する（専用のメガネも売っています）  
花粉が付きにくいツルツルした素材の服を着る

### 帰宅時・屋内に入る時

玄関の外で服をはらって花粉を落とす  
手洗い、洗顔、うがいをする

### 体調管理

早寝早起きをする  
バランスのとれた食事をとる  
適度な運動をする



くしゃみや鼻水は風邪やその他の感染症でも起こります。症状が続く場合は、花粉症と決めつけず、病院で診てもらいましょう。