

# ほけんだより



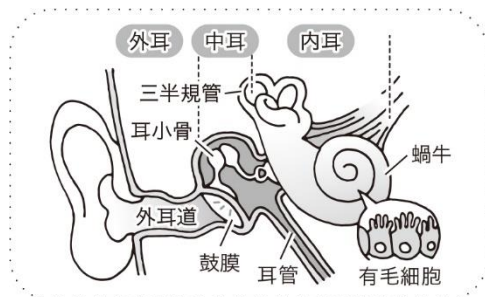
2022.3.24  
唐津商業定時制保健室

花のつばみもふくらみ、新しい学年へむけて季節が後押ししてくれているようです。  
まん延防止等重点措置期間は終えましたが、感染者は高止まりしており、まだまだ新型コロナウイルスとの戦いは続きそうです。  
コロナとともに生活する日々は続きそうですが、新しい学年も充実した1年になるよう、春休みの間に元気をたくわえましょう!!

不潔なつまみや耳かきを耳に入れない  
耳そうじは2~3週間に1回  
プールの前には耳あかをとる

3月3日は  
耳の日

話が聞こえるくらいの大きさを  
休憩をとりながら長時間聞かない



鼻やのどの病気を早く治そう

鼻は片方ずつ、ゆっくりかもう

4月には健康診断がありますが、その中でも聴力検査(耳の聞こえの検査)、耳鼻科検診(耳、鼻、のどの病気がないか調べる検査)があります。

聴力検査では、小さな音を聞きますが、普段から大きな音で音楽を聴く人、ヘッドホンを使って大きな音で音楽を聴く人は、検査での小さな音が聞き取りにくいことがあります。この状態を**難聴**(音が聞き取りにくい状態)といいます。早めの受診で改善することもあります。そのままにしておくと、改善しないこともあります。

音楽を聴くときには、音の大きさや音楽を聴き続ける時間など十分に、気を付けてください。

目を大切に!!

ヘッドホン難聴に注意!

## 耳の異常信号 あなたは大丈夫?

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも! 「おかしいかな?」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を!

会話聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

### 1 耳は音を「信号」に変換して脳に伝えている。

音は鼓膜を震わせ、耳小骨を通じて、蝸牛の中にある有毛細胞に伝わります。音の振動は有毛細胞で電気信号に変換され、神経を通じて脳に送られます。

### 2 失った聴力は回復しないことも...

音を信号に変える有毛細胞は壊れやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。有毛細胞が壊れて失った聴力は、戻らないかもしれないのです。

### 3 耳を守るためには音量と時間に注意

WHO(世界保健機関)は「75dbの音の大きさを、1週間に40時間まで」を子どもの耳を守る安全の目安にしています。75dbは、1m離れて会話できるくらいの音量と言われてます。

安全とされている音量と時間の目安

	db (音の大きさ)	時間
雷	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘッドライナー	100	15分
芝刈り機	90	2時間30分

ドライバーは15分ミミか...

### 4 スマホの音量は、60%未満に

携帯音楽プレーヤーをイヤホンで聴くときは、静かな場所でまわりの会話が聴こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げることで、聴力の保護になりますよ。

最大音量の60%は、90dbくらいだミミ。適切な時間はどれくらいか、🔊の表で確認してみよう





新学期が始まったらすぐに健康診断がスタートします!!

健康診断でよく指摘があるのは、

- 歯科 → おし歯や要観察歯(おし歯ではないが受診して詳しく見てほしい歯)、歯肉炎
- 眼科 → 視力の低下やアレルギー性結膜炎
- 耳鼻科 → アレルギー性鼻炎
- 内科 → 皮膚疾患や脊柱側弯

です。春休みの間に、おし歯や視力、アレルギー疾患など治療や改善が可能なものは治療をしておきましょう!

月日(曜)	検診項目	時間	対象
4/11(月)	身体測定	18:25~19:00	全学年
4/12(火)	耳鼻科検診	18:20~18:40	全学年
4/14(木)	内科検診	18:40~19:40	全学年
	検尿1次	17:00までに提出	全学年
4/15(金)	検尿1次(予備日)	17:00までに提出	4/14未提出者
4/19(火)	歯科検診	19:30~20:30	全学年
4/26(火)	眼科検診	18:30~18:50	全学年
	検尿2次	17:00までに提出	1次未提出者 2次対象者
4/27(水)	検尿2次(予備日)	17:00までに提出	4/26未提出者

年に1度の健康診断です。  
体調を整えて臨みましょう!



## 新型コロナウイルス感染者、減少しつつも高止まり中 みんなの予防する気持ちは大切です

まん延防止等重点措置は解除されました。感染者数は、佐賀県でようやく300人を切る日が出てきましたが高止まりの状況、唐津市も20人程度と減少のスピードは緩やかです。

アルバイトやプライベートなどいろいろな場所で行動すると思いますが、密集・密接・密閉の三密を回避すること、手洗い、手の消毒、マスク着用を忘れないこと、毎日体温を測り、健康管理につとめ、風邪症状やコロナ感染が疑われる場合には病院受診をすることなど、十分に予防や対策を行いましょう。

特に、マスクを外す機会が多い、飲食時やカラオケは感染する、感染させる危険が高いことを頭に入れて行動しましょう。

春休み中にも感染したり PCR 検査を受けることがわかったら、学校へ連絡をしてください。(学校電話番号:0955-72-7196)



みんなの予防する気持ちは、

自分を家族をパートナーを守る行動につながります!

4月6日(水)が始業式です!  
17時からホームルームですので  
17時に遅れないように登校してください!!  
皆さんの元気な笑顔を見れることを楽しみにしています!!  
おいしい給食も準備して待っていますよ~(^v^)/~