

# 上高☆保健だより

上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当 1年生  
令和4年3月

季節の変わり目の3月になりました。久万はまだまだ朝昼の寒暖差があるので、体調管理に気を付けましょう。春休みが明けたら新学期が始まります。**よりよいスタートのために最も大切なのは心身の健康**です。歯科など、**まだ受診ができていない人は、休み中に病院へ**行っておきましょう。

今月の保健目標

一年間の健康生活の見直しをするにゃ!

今まで行ってきた感染症対策を見直し、  
今後もコロナに負けない生活をしよう!!

## 今年度1年間を振り返ってみよう!



心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった 	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった 	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした 
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた 	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた 	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など) 
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた 	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した 	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた 

できていなかった項目は、来年度の目標にして取り組んでいきましょう!

## 世界のどこかで、いつも暴れている花粉…



日本が主な発生地となっている「スギ花粉症」の飛散ピークは2～4月とされていますが、主にヨーロッパで発生している「イネ花粉症」と、アメリカ全域で発生している「フタクサ花粉症」を合わせた3つの花粉症は、「世界3大花粉症」と呼ばれています。この3つのピーク時期は2～10月。これにヒノキやヨモギ、シラカンバなども加えると、一年中世界のどこかが花粉でおおわれていることとなります。

コロナが明けてやっと海外旅行に!…その前には、行先の花粉情報を調べておいた方がいいかもしれません。

情報収集も「花粉症対策」に有効です!



コロナに  
負けない!

# 春休み期間中は…特に注意して感染対策!

県内のオミクロン株は、いまだ  
減少せず増加の傾向も…

長時間のカラオケや県外への旅行など、友人同士の集まりで感染が確認されています。

**春休み期間中に友人同士で集まるのは延期**しましょう。

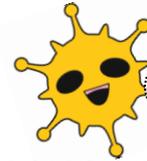
『自分たちは大丈夫』との油断の感染事例も多く上がっています。

## 感染しない・感染させない行動を!

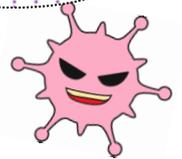
★県外から帰省した方との会食は控え、一緒に行動した時は、**自分の健康観察を徹底**しよう

★**わずかでもカゼ症状があれば受診**しよう

★**こんな時に注意!**



重症者・死亡者が  
増えています!



<p><b>部活や塾などの活動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ミーティングなど、<b>話すときは必ずマスク</b>を着用。</li> <li><input type="checkbox"/> 体調が悪いときは参加しない。</li> <li><input type="checkbox"/> 不要な声を出さない。</li> <li><input type="checkbox"/> <b>活動終了後、すぐに手を洗う。</b></li> <li><input type="checkbox"/> 帰る前に長時間の雑談をしない。</li> </ul>	<p><b>食事や給水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <b>飲食時以外はマスクを着用。</b></li> <li><input type="checkbox"/> 飲食時は話をしない。(黙食)</li> <li><input type="checkbox"/> 対面で飲食をしない。</li> <li><input type="checkbox"/> 回し飲みや箸などの共有をしない。</li> <li><input type="checkbox"/> 適度な距離(1m以上)を保つ。</li> <li><input type="checkbox"/> 飲食する場所は「<b>換気、人数制限、話さない</b>」を徹底。</li> </ul>
<p><b>移動や休憩時</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスクを外す場面では話さない。</li> <li><input type="checkbox"/> 車に乗ったときは「<b>飲食をしない、窓を大きく開けて換気、マスクの着用</b>」を徹底。</li> <li><input type="checkbox"/> 家族以外で30分以上の車の移動は控える。</li> <li><input type="checkbox"/> 更衣室では「<b>換気、人数制限、話さない</b>」を徹底。</li> <li><input type="checkbox"/> <b>休憩時はマスク</b>を着用。</li> </ul>	<p><b>友人との遊び</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 家で遊ぶ時も「<b>換気、マスクの着用</b>」を徹底。</li> <li><input type="checkbox"/> <b>遊んだ後はすぐに手を洗う。</b></li> <li><input type="checkbox"/> できるだけ同じものは使わない。</li> <li><input type="checkbox"/> <b>大声を出さない。</b></li> <li><input type="checkbox"/> 話しながら、食べたり飲んだりしない。</li> </ul>

## イヤホン、ヘッドホン音が大きすぎると…

「ヘッドホン難聴」  
に注意!

### ★周りの音が聞こえずに…

イヤホン・ヘッドホンを使っていて、近づいてくる人や自転車、自動車に気づけなかったら? 思わぬケガや事故につながる可能性があるかもしれません…。



### ★音が漏れている??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音が漏れていると、隣や周りの人は渋い顔。トラブルになることもあります!

### ★耳が聞こえにくくなる!

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなります。耳を大切に…。



リモート授業などでもイヤホンやヘッドホンの使用時間が増えていると思います。

**使用時の音や時間に注意**してください。視力と一緒に、低下した聴力がもとに戻ることは少ないです…。