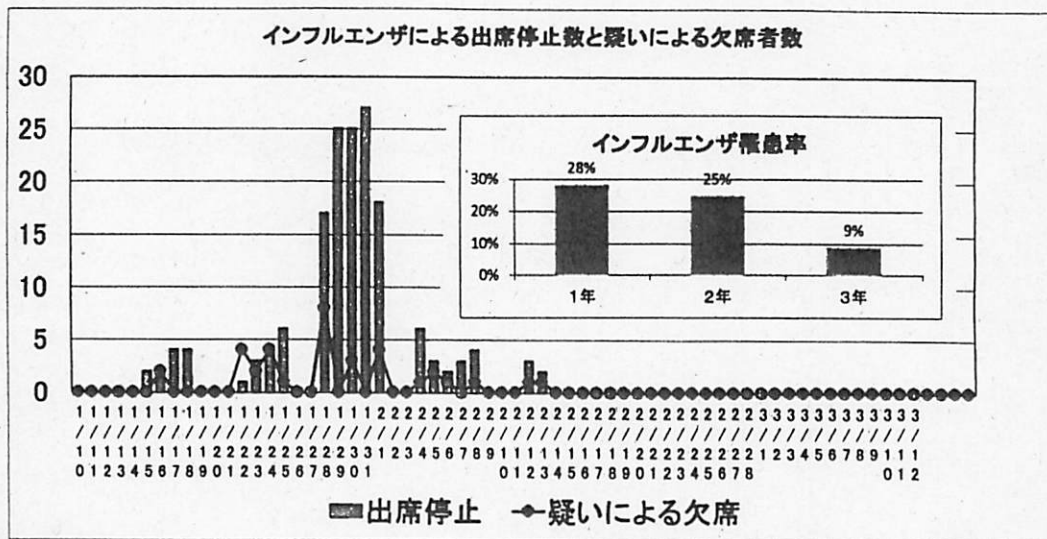


日頃の体調管理を！

3月ですね。皆さんの体調はいかがでしょう？今年度の折中生のインフルエンザ罹患患者数は全校で44名が罹患し、約20%（1年28%、2年25%、3年9% 3/1現在）の罹患率となっています。今後も油断せずに感染予防として日常の自己管理に努めていきましょう。



耳を大切にしよう。

コンサートなどで大音響を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか？これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛（かぎゅう）が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。（3月3日は耳の日）



予防のためのヘッドホンの使い方

- ☐ つけたまま会話ができる音量にする
- ☐ 体調が悪い時は使用しない
- ☐ 耳の不調を感じたらすぐに使用をやめる
- ☐ 1日1時間まで

音の大きさの目安

騒音の大きさ	60デシベル	70デシベル	80デシベル	105デシベル	115デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレーヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能



花粉症対策のために

体の中に入ってきた花粉を敵とみなした免疫力が、過剰に反応するのが花粉症です。くしゃみで花粉を飛ばしたり、鼻水や涙で洗い流そうとします。これまで花粉症でなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。少しでも楽に花粉症を乗り切るために早めの対策をしましょう。

- ・ 毎日の花粉情報をチェックする。
- ・ 花粉飛散時にはできるだけ窓を開けない。
- ・ 外出時にはマスクやメガネをし、花粉を払いやすい素材の服を着るなど花粉を体につけない工夫をする。
- ・ 帰宅したら、衣類の花粉を落とし洗顔やうがいを心がける。
- ・ 室内では加湿器や空気清浄機を利用する。

手洗い・うがいで花粉対策



目のかゆみがある



連続で何度もくしゃみが出る

健康な1年でしたか？

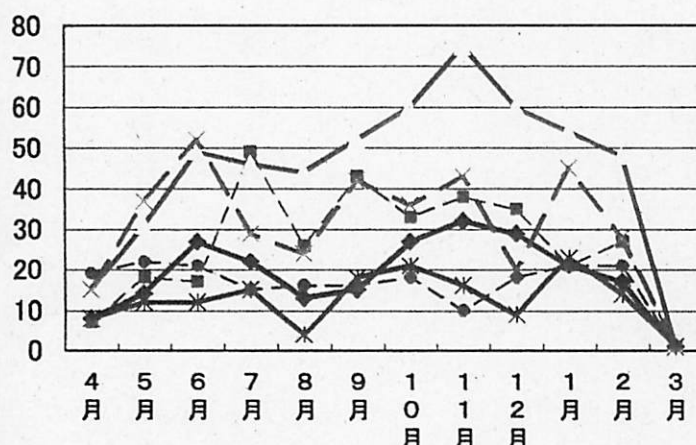
今年度も、けがや体調不良で生徒の皆さんが保健室を利用していましたが、全体的に健康な1年を過ごせたのではないのでしょうか。今年度もあと1か月となりましたがこれからも一人一人が体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

2018年度保健室利用状況

3月1日現在



保健室利用者数



保健室 平均利用者数

