



新型コロナウイルス感染症の新規感染者数は1月中旬以降減少傾向となりましたが、重症者数、死亡者数は引き続き高い水準にあります。新規感染者数を減少させ、入院者数、重症者数を減少させる必要があるため、緊急事態宣言が延長されました。

重症化しやすい高齢者に回り回ってうつしているのは全年齢です。若～中年層は「自分には年寄りの知り合いはいないから大丈夫」と思っている人もいるかもしれませんが、友人が友人にうつして、その友人と同居する高齢者、友人の家族が勤める介護老人保健施設など、どこからでもつながっていきます。

気を抜かず、感染予防対策をしっかりと行なっていきましょう。



日本気象協会によると、今年のスギ・ヒノキ花粉の量は例年よりは少ないものの、昨年と比べれば大幅に増えるそうです。

新型コロナの初期症状と花粉症はいくつか似ている症状があります。今年は特に症状を抑える対策が重要です。薬は発症前に使用すると有効性が高くなるため、毎年悩まされる人は早めに準備しましょう。かゆいと目や鼻を手でこすりがちになり、手が清潔でなければ感染リスクが高まりますよ。

毎日の対策



出かけるときはマスクやメガネをつける

昇降口外でもやりましょう。自分は大丈夫でもクラスメイトのために。



玄関の前で花粉を払い落とす



学校でもやろうね

外から帰ったらうがいや洗顔をする

花粉症と新型コロナの違い

- ポイント① 体温：花粉症の場合は微熱。**38度以上の高熱**が出た場合は要注意。
- ポイント② 鼻水：花粉症は透明でサラサラ。新型コロナや風邪など感染症の場合は、途中から粘り気が出て黄色っぽくなる。
- ポイント③ 鼻詰まり：花粉症で鼻が詰まれば嗅覚も落ちる。逆に鼻づまりがないのに嗅覚に異常が出たら要注意。

あなたは大丈夫？



こんなことでも...
犯罪です!

SNSとかけて学校と解く。その心は...?

どちらも「**どうこう（投稿・登校）**するときは気をつけましょう」

- ▶ 「バカ」「性格が悪い」などの悪口を書きこむ **侮辱罪**
- ▶ 友だちとのやりとりをスクショして載せる **名誉棄損罪**
- ▶ 近所のお店で食中毒が出たとデマを流す **業務妨害罪**
- ▶ 「死ぬ」「殺してほしい」などと書く **脅迫罪**

一度投稿したものは、アカウントごと削除しても完全に消えることはありません。罰金の支払いを命じられたり、逮捕される可能性も。「冗談のつもりだった」「知らなかった」と言っても逃れられないのです。

誹謗中傷は犯罪です



ヘッドホン イヤホン 難聴 に気をつけて

こんなヘッドホン・イヤホンの
使い方をしていませんか？



毎日寝るときは
音楽を聞きながら...



ゲームに夢中になると
何時間もつけっぱなし！



大音量でお気に入りの
動画を観るのが大好き

このままだと **ヘッドホン難聴** になってしまうかもしれません！

ヘッドホン難聴ってなに？

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。耳の中の「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います。



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。

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、普通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。



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
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする

一つでも当てはまったら、早めに耳鼻科の受診を

どうやって 防ぐ？

ヘッドホン難聴は、治療しても必ず治るとは限りません。何よりも、日々の予防が大切です。



ヘッドホン（イヤホン）の使い方のコツ

- 体調の悪いときは使わない
- 連続して聞かず、休けいをはさむ
- 使用を1日1時間未満にする
- 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
- 大きな音量で聞かない

もうすぐ卒業を迎える3年生へ

つらいときや悲しいことがあったときに、誰かにお話をしてください。
体調がすぐれないときは、からだを休め、なぜこうなったのか考えましょう。
自分の健康は自分で守る！！自分の心とからだを大事にしてあげてくださいね。

新しい場所でも健康に笑顔で過ごせるよう、応援しています。

