



2021. 3. 22

NO. 11

保健室

☆一年間、感染症対策にご協力ください ありがとうございます

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症を予防するために、学校が変わらざるを得ない一年間でした。保護者の皆様には、毎朝の検温、マスク着用、軽微な体調不良での早退など感染症対策にご理解、ご協力いただき大変ありがとうございました。

昨日、3月21日で1都3県への緊急事態宣言が解除されました。しかし、新型コロナウイルスの変異種が拡大しつつあり、第4波の流行の可能性を報道は伝えています。もうすぐ春休みに入りますが、コロナ禍であることを忘れずに、令和3年度が安全・安心に始められますよう、感染防止を引き続きよろしくお願いいたします。

【引き続き基本的な感染防止対策を行ってください】

- 毎朝検温を行い、記録を残しましょう。4月5日(月)に健康観察カードを提出しましょう。
- 外出するときには、マスクを着用しましょう。
- 3密を避け、人が多く集まる場所への外出は控えましょう。
- 石鹸を使った丁寧な手洗いを行いましょう。特に、帰宅時や食事前には必ず手洗いをしましょう。



あなたの耳は大丈夫?

次のようなヘッドホンやイヤホンの使い方をお子さんはしていませんか。

○ゲームに夢中になり、何時間もイヤホンをつけっぱなし。

○大音量でお気に入りの動画を見ることが大好き

小学生のうち、このようなイヤホンの使い方はまだないかもしれませんが、しかし中学生以上の若者(12歳~35歳)の中には、『ヘッドホン難聴』は珍しくないのです。

『ヘッドホン難聴』は、大音量をヘッドホンやイヤホンで聞き続けることによっておこる難聴です。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。有毛細胞が壊れると、音が聞こえにくくなってしまいます。

☆一度失った聴力は戻らない、自分で気づきにくい☆

有毛細胞が少し傷つく程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。しかし、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力は元に戻らなくなってしまいます。はじめは会話の声より高い音域が聞こえにくくなるので、日常では気づきにくいのです。会話の声が聞こえにくくなった頃には、症状が進んでしまっています。

☆どうやって防ぐ? ☆

連続してイヤホンを使わないこと、1日1時間未満にすることが目安です。大きな音量で聞かない、つけたまま会話ができる程度の音量がよいです。また、「ノイズキャンセリング機能」がついたイヤホンやヘッドホンを選びましょう。