

ほけんだより 3月



加東市立社中学校 保健室 令和4年3月1日発行

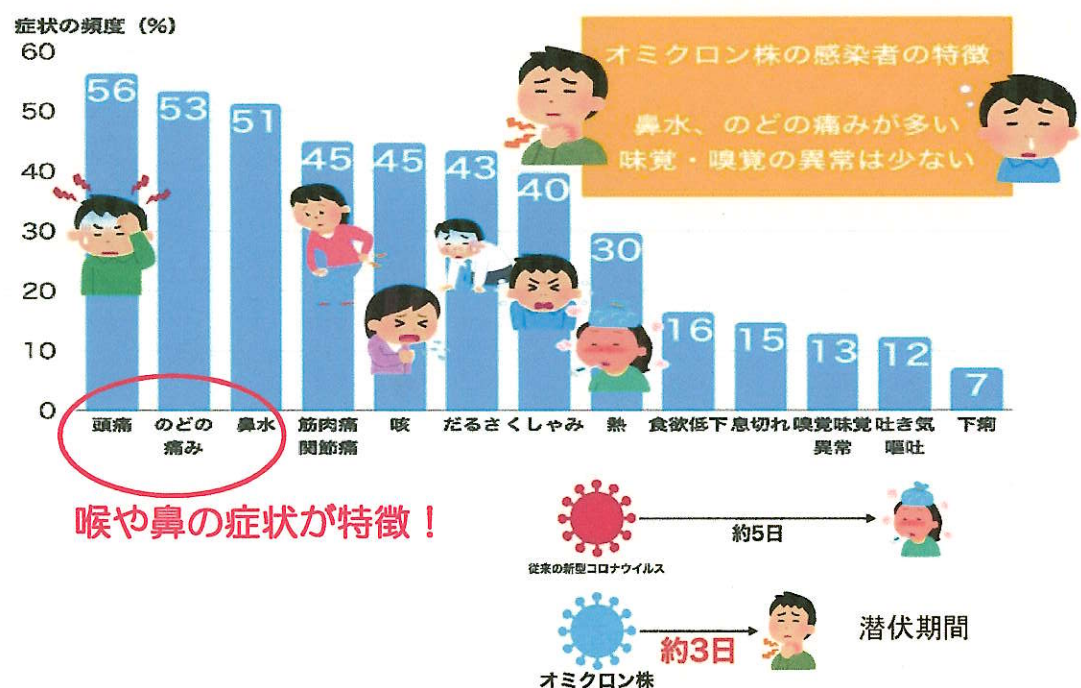
今日から3月です。日差しの暖かい日が増えてきましたが、朝晩はまだまだ寒く、春の暖かさが続くにはもうしばらくかかりそうです。

また、新型コロナウイルス感染症は油断できない状況です。オミクロン株の症状は軽症だという情報があります。しかし、症状は人によって異なり、基礎疾患のある人が重症化しやすいのはこれまでの株と同じです。学校や家庭等で、自分だけでなく周りの人たちの健康も守れるよう、感染対策を継続してください。

まだ油断できない、オミクロン株の特徴は？

海外では、感染力の強いステルスオミクロン株（BA2）が増えている国があると報道され始めました。しかし、日本での主流はまだオミクロン株（BA1）です。国立感染症研究所の疫学調査では、オミクロン株は喉や鼻でウイルスが増殖しやすいので、喉の痛みや鼻水といった症状が出やすいようです。息切れや嗅覚障害・味覚障害がみられることは稀のようです。

また、潜伏期間は3日で、これまでの株よりも短く、重症化のスピードも速いと言われています。



耳を大切にしよう！！

スマホやタブレット、ゲームなどの個人で利用できる機器が増加し、ヘッドホンやイヤホンを使用しての音楽や動画視聴により、ヘッドホン難聴が多くなっていると言われています。

ヘッドホン難聴とは、音を聞くための有毛細胞という神経が、大きな音の影響により傷つき、聞こえが悪くなるようです。気づかないうちに悪化し、聴力が回復しなくなることも多いです。

そこで、WHO（世界保健機構）は、ヘッドホンやイヤホン等で音を聴くのは、聴力を守るため1日に1時間以内にひかえるべきだと提言しています。みなさんの使用時間はどのくらいですか？ヘッドホン難聴にならないために、音量や使用時間などに注意しましょう。



音量を上げすぎない



長時間使用しない



休憩をとる



体調が悪い時は使用しない

つら～い花粉症の季節です

すでに花粉が飛びはじめ、花粉症の症状が出ている人もいます。花粉症はスギだけでなく、暖くなるとヒノキやシラカバなどの花粉も飛びだします。薬に頼るだけでなく、しっかり予防をして、少しでも症状が軽くすむようにしたいですね。

また、新型コロナウイルスの症状に似ている場合は、受診をして医師の指示に従ってください。

