

保健だより



海高！感染症対策！

- ① Classi で健康観察
- ② 手洗いとアルコール消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校
令和4年3月 発行

少しずつ暖かい日が増えてきました。春はもうすぐそこまで来ているようです。今年度もあと少しで終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか？

保健室利用状況 (4月～2月末まで)

保健室を利用した人のべ 397人	来室者が最も多かった月 11月(のべ75人)
来室者が最も多かった曜日 月曜日	来室者が最も多かった時間 昼休み

新型コロナウイルスの終息が見通せない中「新たな生活様式」の下で、日常的にマスクを着け、こまめな手洗いや換気の徹底、ソーシャルディスタンスを意識しながらの生活が、新しいスタンダードになっています。コロナ禍での生活を、一人ひとりが柔軟に受け入れ、感染症予防に取り組んできた1年だったように思います。予期しなかった困難を乗り越えていく過程を忘れずに、新学期からも引き続き感染症予防に努めましょう。

録音すると どうして自分の声と違って聞こえるの？

3月3日は耳の日です。3の字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから耳の日と言われるようになりました。

録音された自分の声を聞いて「なんだか変だなあ」と思ったことはありませんか？私たちが聞く音には2種類の伝わり方があります。

- ① 空気を伝わった音…空気の震えが鼓膜に伝わって聞こえる
 - ② 骨を伝わった音…声帯の震えが頭や首の骨を伝わって聞こえる
- 録音した音を流すと①だけが聞こえます。あなた以外の周りの人もこの聞こえ方です。いつもの自分の声は①と②のミックスです。このため、録音した声は聞きなじみがないのです。

花粉症は風邪と症状が似ています。症状がある場合は病院を受診しましょう。

花粉症対策

花粉シーズン到来！

登校前

テレビやインターネットで花粉情報をチェック！

帰宅後

花粉を家に入れないよう、玄関で上着を脱ぎましょう。手洗い・うがいや洗顔も効果的！

- こんな日は花粉が多くなります
- 気温が高い晴れた日
 - 乾燥していて、風が強い日
 - 雨が降った日の翌日
 - 気温の高い日が2～3日続いた後

保健室から「ありがとう」

3月9日はthank youの語呂合わせにちなんで、感謝を伝える日です。1年を振り返ると、つい反省ばかり見てしまいがちですが、視点を変えると頑張ったところが見えてきます。反省するところ、頑張ったところ両方きちんと見て、4月から新しい気持ちで頑張りましょう。1年間ありがとうございました。