

# ほけんだより 3月

海高！感染症対策！

- ① 手洗い
- ② 手指消毒
- ③ 教室の換気

徳島県立海部高等学校 令和5年3月 発行

令和5年の桜もいよいよ咲こうとしています。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？4月から新しいスタートが切れるように、今から準備しておきましょう。

## 保健室利用状況 (令和4年4月～令和5年2月20日まで)

4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返る

11 12 1 2 3

保健室を利用した人

のべ  
**378人**

来室者が最も多かった月

**1月**  
(のべ63人)

来室者が最も多かった曜日

**火曜日**

外科的来室で最も多かったのは

**打撲**

内科的来室で最も多かったのは

**頭痛**

花粉症対策

合言葉は **つけない** **落とす**

始めよう！

マスク  
花粉を吸い込む量が  $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{6}$  に！

スベスベした服  
ポリエステルなどがオススメ。

帽子  
つば付き帽子で、顔と髪につく花粉を減らそう。

メガネ  
目に入る花粉が最大で  $\frac{1}{2}$  に！

落とす  
家に入る前に落とす  
家の中に花粉を持ち込まないようにしよう。

顔を洗う  
目や鼻の周りは特に丁寧に洗おう。

うがい  
のどに流れた花粉を取り除こう。

## ヘッドホン・イヤホンを使うときは

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。

音量に注意！

時間に注意！

- まわりの会話が聞こえるくらいを目安に

- 連続して聞かず、こまめに休憩を

## 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、つい反省点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。

## 電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか？実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

### じゃあ誰の声？

電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類！この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。

3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話すきっかけにしてはどうでしょうか。

