



保健だよ！③

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2021.5.26

宇部工業高校 保健室

変異株ウイルス対策の徹底を！

現在、山口県でも新型コロナウイルスの変異株による感染拡大が続いています。今一度、基本的な感染予防を徹底し、絶対にみんなで乗り越えるんだ！という強い気持ちで、一人ひとりが意識して行動しましょう。

1. 規則正しい生活(食事・睡眠・運動)をしよう

免疫力を落とさないことが大切。



2. 身体的距離を保とう(三密を避ける)

現在流行中の変異株ウイルスは“一密”でも感染する可能性があると言われています。



密閉



密集



密接

3. マスクを正しく着用しよう

マスクはすき間がないよう装着しないと効果がありません。鼻から顎までしっかり覆いましょう。布やウレタン製のマスクより不織布マスクのほうが効果的です。



4. 換気を徹底しよう

常に窓を開放し、きれいな空気と入れ替えよう。



5. 手洗いをこまめにしよう

感染症の基本！清潔なハンカチやタオルを忘れずに。学校内に消毒液も設置していますので、手洗いができない時など適宜利用してください。



健康診断もう少し続きます

👉眼科検診：5/27(木)【1.2年】・6/17(木)【3年】

スマホを使いすぎて、目にこんな症状が出ていませんか？

- ・視力低下
- ・疲れ目(眼精疲労)
- ・目がかわく(ドライアイ)
- ・目がかすむ



近距離にあるスマホの小さな画面を長時間、見続けることは、目にはかなりの負担となります。上記のような目の症状について思い当たる人は、いま一度、スマホとの付き合い方を見直してください。



長時間、使い続けない(30分連続で使ったら休憩)

画面を目に近づけすぎない(30cm以上は離す)

ブルーライト対策をする(カットするフィルムやメガネを使う)

夜、寝る前には使わない(布団の中で見ない)

使用中、意識してまばたきをする



『メガネをかけると目が悪くなる(・・?)』

もちろん自分の視力や目の状態、使用環境に合っていないめがねをかけていると目が疲れてしまい、視力が低下してしまうこともあります。しかし、きちんと眼科を受診した上で作成し、自身に合っためがねをかけていれば“めがねのせい”で視力が悪くなることはありません。

👉耳鼻科検診：6/3(木)【全学年】

《検診の順番と器具の紹介》

① 耳(耳鏡) → ② 鼻(鼻鏡) → ③ のど(舌圧子)



いろいろなサイズがあります



ちょっと恥ずかしいかな？



一瞬おえっとなります



当日は、耳そうじとうがい
を忘れずに
&
静かにね。

ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)とは？

「ヘッドホン難聴」は、慢性の音響性難聴のひとつで、ヘッドホンやイヤホンを通じて大きな音を聞き続けることにより発症します。ヘッドホン(イヤホンを含む)は電車の中や人混みで使うことが多いので、音量を上げてしまいがち。また、携帯音楽プレーヤーのバッテリーが長時間もつようになり、つい何時間も聞いてしまいます。ヘッドホンを使用すると、通常は空気に伝わる過程で弱まるはずの音の周波数が、高いまま直接耳に伝わり、内耳にダメージを与えます。コンサートなどでおこる音響外傷と違って、徐々に聞こえが悪くなるので気づきにくいのですが以下のような症状がある場合は、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。

- 音が聞こえにくい
- 耳が詰まったような感じがする
- 耳鳴りがする
- めまいがする

予防のためのヘッドホン・イヤホンの使い方

◎連続1時間以上は聞かない

1時間聞いたらヘッドホン・イヤホンをはずし、5分程度は耳を休ませます。また、体調が悪いときなどはヘッドホン・イヤホンで音楽を聞くのを控えましょう。

◎ヘッドホン・イヤホンをつけたまま会話ができる音量に

音量を上げすぎないのがポイント。目安はヘッドホン・イヤホンをつけていても外部の会話がかんたんに聞こえる程度に音量を調整しましょう。

