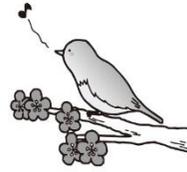


保健だより 3月



徳島市立高校 保健室

今年度は、平成から令和に代わるという大きな出来事がありました。おそらく「平成最後の〇〇」、「令和最初の〇〇」と盛り上がったことなのでしょう。そんな風に始まった令和も、もう3月。この1年を振り返りつつ、4月からの準備をしていきましょう。新年度に向けての勉強も大事ですが、心と体をリフレッシュする時間も大切です。パワーを充電して、新しい気持ちで新年度を迎えましょう。



◇◆◇ 3月3日は 耳の日です ◆◇◇

耳の形に似ていることから、耳の日と言われていますが、これは日本だけではなく、WHO（世界保健機関）が決めた「国際耳の日」なのです。

耳のしくみは どうなっている？

音は耳介から入って外耳道を通り、鼓膜からツチ骨、キヌタ骨、アブミ骨という3つの骨を伝わりながら増幅されます。蝸牛で音の強弱などを分析したあと、蝸牛神経から大脳に伝わり「音」と認識されます。

<耳を大切にしよう>

- 耳そうじは2～3週間に1回で十分
 - イヤホン等を使用する時は音量に注意し、たまには外して耳を休める
 - 睡眠・休養をとり、ストレスを溜めないようにする
- ※ストレスや肩こりは、聴力に影響を与えることがあります！

◆新型コロナウイルス（COVID-19）について



<情報は信頼できるサイトから>

現在、新型コロナウイルスへの対応については日々状況が変わっています。いろいろな情報が流れていますが、その中には間違っただけのものもあるかもしれません。**最新の情報は、徳島市のホームページ等信頼できるサイトで確認**しましょう。

○徳島市役所ホームページ（Tokushima City Official Website）

「注目情報」→「新型コロナウイルスに関連した肺炎について」を check！
「首相官邸」サイトの記事は随時更新されています。

<マスクがない！？でも…>

徳島県内でもマスクの品切れ状態が続いています。心細く感じるかもしれませんが、「**感染症は、マスクだけでは予防できない**」ということも覚えておいてください。自分自身の抵抗力を高めておくことも大切です（食育タイムVol.10も見てね）。

新型コロナウイルスの予防は、インフルエンザと同じです。基本は手洗い、他にも部屋の換気や加湿、人混みを避ける等、引き続き対策を行いましょ。

<予防の基本は…>

○手洗い・うがい



○アルコールによる手指消毒

初めに指先を消毒してから全体へすり込んでいく



○休養と栄養のある食事



春休みは医療機関を受診する良い機会です。心や体に気になるところがある人は、この機会に病院で診てもらいましょう。歯の定期検診や眼鏡・コンタクトの調整に行くのもおすすめです。元気に新年度をスタートできるよう、準備しておきましょう。

また、**日本スポーツ振興センターの書類**の提出がまだの方は、早めに保健室へ持ってきてください。