

ほけんだより 3月

令和3年3月1日
宇奈月小学校
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

1年のまとめの時期になりました。この1年間、手の消毒やマスクの着用、ソーシャルディスタンスなど、みなさんにはたくさん協力してもらいました。感染症が校内で大きく流行することなく、無事に年度末に向かっていくのも、みなさんのがんばりのおかげです。次の学年まであと少し、元気いっぱい過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」

ヘッドホン難聴に気を付けて



ヘッドホンやイヤホンで、これらのことをしていませんか・・・？

- 大音量で動画を見たり音楽を聴いたりしている
- 何時間もゲームに夢中
- ねるときはいつも音楽を聴きながら



このままだと
ヘッドホン難聴に
なってしまうかも!!

ヘッドホン難聴ってなに？

どうしてヘッドホン難聴になるの？

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聴き続けることによって起こります。蝸牛の中の「有毛細胞」が傷つきこわれてしまうことで、音を脳に伝えることができず聞こえにくくなります。



一度失った聴力はもどらない!



有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。しかし、ダメージを受け続けて有毛細胞がこわれてしまうと、聴力は元にもどらなくなってしまいます。

ヘッドホン難聴を防ぐには？

- ヘッドホン・イヤホンの使用を1日1時間未満にする
- 大きな音量で聴かない(つけたまま会話ができるくらい)
- 連続して聴かず、休けいをはさむ
- 周りの騒音を減らす「ノイズキャンセリング機能」のついたものを選ぶ



メディアをコントロール できる人が増えています

7月から始まったメディアコントロールデー。「めあてをしっかりと守るぞ!」というみなさんの強い気持ちや、おうちの方のご協力のおかげで、「1か月間、メディアのめあてを全て守ることができた」という人がどんどん増えています。

これまでメディアコントロールカードに書かれていたすてきな感想を、一部ですが紹介します。

今までメディアコントロールデーはゲームをしなかったけど、メディアコントロールデーじゃないときもやらなくなったので続けていきたいです。

お手伝いをするのでゲームをしなくなったし、お手伝いをするとお母さんもお父さんも「ありがとう」と言ってくれて、心がぽかぽかになりました。

メディアコントロールをすることでイライラすることが少なくなったし、人への言葉づかいもよくなりました。



こども
~子供たちの感想~

おうちの人と一緒に目の体操をしたり、メディアの時間を決めたりしたおかげか、視力がよくなりました。

お手伝いをがんばっていました。〇〇が作った料理は家族に好評だったね。



かた かんそう
~おうちの方の感想~

学校であったことや、スポ少の練習のことなどを話す時間が増えてうれしいです。

テレビやYouTubeの時間をへらし、勉強や趣味の時間を自分なりに工夫して楽しんでいました。それにより、家族との会話が生まれ、楽しい時間も増えることとなり、よい機会となりました。

メディアコントロールデーではない日も、回数や時間を決めて、ダラダラずっと見たり、遊んだりしなくなったのでほめてあげたいと思います。

メディアに触れる以外のことも（手作業、手遊び、読書、運動など）いろいろな興味をもって、楽しんでられるように、家族で工夫するようにしています。



今年度のメディアコントロールデーもあとわずか。

メディア以外の楽しみを見つけて、みんなでめあてを守りましょう!

さいご かんせんしょう ちゅうい
最後まで感染症に注意しよう!

こども は や しゅっせきていし かんせんしょう
子供に流行りやすい出席停止の感染症

げんざいけんない ひろく
 現在県内で広く
 かんせんしや て
 感染者が出ています

いんとうけつまくねつ ねつ
咽頭結膜熱(プール熱)

しょうじょう
症状

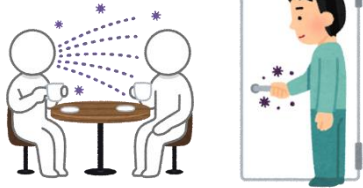
- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 目の充血、目やに、まぶしがら
- ・ 全身のだるさ
- ・ のどの痛み
- ・ 頭痛



せんぶくきかん きん からだ はい はっしょう
潜伏期間(菌が体に入ってから発症するまで)
 ふつか にち
 2日~14日

かんせんけいろ
感染経路

- ・ ひまつ感染
- ・ 接触感染



とくちょう
特徴

- ・ プールでの接触やタオルの共有により感染することもあるので、「プール熱」とよばれることもあります。
- ・ 通常、6月ころからだんだん流行しはじめ、7~8月にピークとなりますが、冬に流行することもあります。
- ・ 似たような感染症に、「流行性角結膜炎」があります。どちらも目の充血が特徴的ですが、発熱と目の痛みがあるのが咽頭結膜熱です。(どちらも出席停止です。)



まだかかっていない
 ひと ようちゅうい
 人は要注意!

りゅうこうせいじか せんえん
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

しょうじょう
症状

- ・ 耳下腺、舌下腺、顎下腺のはれや痛み
- ・ のどの痛み
- ・ 発熱



せんぶくきかん
潜伏期間
 にち にち
 16日~18日

かんせんけいろ
感染経路

- ・ ひまつ感染
- ・ 接触感染

とくちょう
特徴

- ・ 耳の前下にあるだえき腺「耳下腺」、あごの下にあるだえき腺「顎下腺」「舌下腺」のはれが特徴です。
- ・ 特に「顎下腺」がはれるとおたふくのような顔になるため「おたふくかぜ」とよばれています。
- ・ 感染力は強いですが、かかっても発症しない人が30~35%います。



インフルエンザ

症状

- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 関節痛、筋肉痛、頭痛
- ・ 全身のだるさ



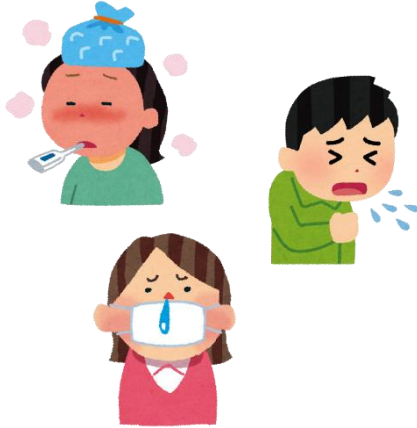
- ・ 咳
- ・ のどの痛み
- ・ 鼻水

潜伏期間

1日～4日

感染経路

- ・ ひまつ感染
- ・ 接触感染



水痘 (みずぼうそう)

症状

- ・ 発熱
 - ・ 胸や腹を中心に全身に赤い発疹
- だんだん「かさぶた」になっていく

潜伏期間

14日～21日

感染経路

- ・ ひまつ感染
- ・ 接触
- ・ 空気感染



3つの感染経路と感染しない・広めないために

ひまつ感染



咳やくしゃみをすいこむ

接触感染



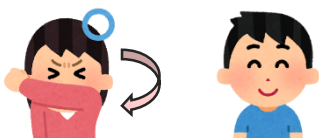
空気感染



★マスクを着用する



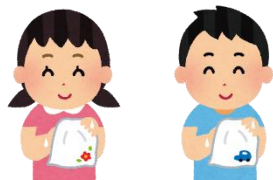
★咳やくしゃみをするときは
人から顔をそむける



★こまめに手洗い・消毒



★タオルやハンカチを共有しない



★予防接種を受ける



★顔を触らない

