



千葉市立稲毛高等学校
 千葉市立稲毛高等学校附属中学校
 保健室

3月は、学年の締めくくりの月。寒さに耐えていた木々も、よく見るとつぼみを蓄えて、しっかり春を迎える準備をしています。この1年を振り返ると、頑張ったことも、少し後悔したこともあると思いますが、どれも自分を成長させる貴重な経験だったのではないのでしょうか。全てを糧として、春からは新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこです。

令和2年2月27日現在の本校の感染症発生状況をお知らせします。

インフルエンザ、感染性胃腸炎、その他の感染症でお休みしている人・・・中学校0人 高校2人
 ※裏面に、厚生労働省の感染症対策についてのお知らせを掲載しました。そちらもお読みいただき、手洗い・咳エチケットで感染症の予防と拡大防止に努めましょう!!!

ヘッドホンイヤホン難聴 危険度チェック

A こんな使い方 ✓
 していませんか？



- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



B こんな症状 ✓
 はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

Aだけにチェックがついた人 ⇩

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ①大きな音で聞かない
 - ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
 - ③体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。



A・Bにチェックがついた人 ⇩

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。



感染症対策 へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

正しい洗い方
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



② 手の甲をのばすようにこすります。



③ 指先・爪の隅を奥入りこすります。



④ 指の隙を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。



⑥ 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやる



× 何もせずに咳やくしゃみをする

× 咳やくしゃみを手でかざる



○ マスクを着用する (口・鼻を覆う)

○ ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

○ 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



① 鼻と口の両方を確実に覆う



② ゴムひもを耳にかける



③ 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸

厚生労働省

厚労省 疫学

