

# ほけんだより 3月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2020年3月号 (Vol. 25)

さくらのつぼみが少しずつ色づいてきています。

草陰にテントウムシの姿も見られます。

春先特有の気候で、お天気や気温が不安定な日が多くなっていますが

衣類の調節や規則正しい生活習慣で乗り切りましょう。

今シーズン、本校でのインフルエンザ発症者は今のところ誰もいません。

新型コロナウイルス感染症対策のため、マスクの着用、手洗いの励行などにより、

感染性の病気の流行もおさえられていると考えられます。

これからも継続して感染予防を心がけましょう。



## 「春眠暁をおぼえず」

季節の変わり目は、知らず知らずのうちに身体に負担が掛かっているようです。

また、「春に三日の晴れなし」と言われるほど、雨や曇りの日が多く、湿度もちょうどよくて眠りを誘う気候も関係しているのかもしれませんが。

このように、風流に言っているうちはまだいいですが、どうしても起きられない、日中も眠くて仕方がない、ぐっすり眠れない、などの「眠り」のトラブルは日常のQOL（クオリティ オブ ライフ）に直結します。

質の良い睡眠をとれるように、工夫してみましょう。

×夕方以降明るすぎる照明を浴びる

×音量を絞らず音楽などを聴く

×就寝前までゲームや動画視聴などをやる

×寝具の手入れをしていない

×寝ながらスマホ

×照明をつけたまま眠る

などなど、ちょっと気をつけてみましょう。



たまにはイヤホンをはずして



春の音を探してみませんか？



あなたの耳は大丈夫？

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらおう



×長時間  
×大音量

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



健康の  
耳の  
ために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとして、疲れやストレスをためないようにする



新年度の健康診断のために「耳鼻科検診前のアンケート」を行います。修了式に配布し、始業式で回収します。項目をよく読んで記入してくださいね。

## 新型コロナウイルスのこと

昨年は急に一斉休校となり、あたふたするしかなかった3月、それ以来、落ち着くことなく今日に至っています。この間に、分かってきたこともたくさんあり、徐々に「新しい生活様式」も定着してきました。

ただ、本校では、まだまだ朝の健康観察が100%実施できていないのが現状です。「健康観察票に記録して提出する」ことが目的ではなく、「今日の朝は発熱も気になる症状もありません」ということを担任が確認するために行っているのです。その意義を理解し、毎日報告するようお願いいたします。

また、マスク着用は当たり前となってきているようですが、「予備のマスクを持ってくる」ことが習慣づけられていない人が多いようです。

落としたり、汚れたりしたときのために、予備のマスクを持参するようにしてください。外した時に入れるビニール袋、ティッシュやハンカチ・タオルなども忘れずに。

近隣で少々の発症者がいたものの、感染者は少しずつ減っています。春休みを目前にしていますが、「感染防止」を第一に考えた行動をお願いします。