



3年生の皆さん、卒業おめでとうございます。間もなく社会人となる人・進学する人も環境が変わり、新たな出会いがありそうですね。よいスタートを切るためにこの3月のうちにしっかりと準備してください。1・2年生の皆さんにとっては今年度も残りわずかとなりました。この1年間しっかりと振り返るとともに、日々平穩に過ごせたことを当たり前と思わず、お世話になった方々への感謝の気持ちを持って、新年度を迎えるようにしましょう。

3月の保健目標

1年間の健康を振り返ろう

耳を大切にしよう

感染症の予防に努めよう

保健室では、足のつばや耳に関する掲示をしています。恒例の音当てクイズも設置しましたので音を鳴らしてみてもチャレンジしてみてください。今年は疑問ですよ。



新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) とは?

★コロナウイルスは、コウモリ、ラクダなど、主に動物に感染するウイルスですが、時に人にも感染することがあります。2012年にサウジアラビアで報告された中東呼吸器症候群 (MERS) ウイルスや、2002年～2003年にかけて中国を中心に感染が拡大した重症急性呼吸器症候群 (SARS) も同じコロナウイルスのグループです。新型コロナウイルスの具体的な感染源は、まだわかっていません。

★ 新型コロナウイルスは、人から人への感染の可能性があると考えられています。世界保健機関は、1人の感染者から2人程度の人がうつるのではないかと考えていますが、これは、季節性インフルエンザよりもやや低い程度です。

★ 現在、新型コロナウイルスに対するワクチンや特別な治療薬はなく、症状に合わせた対症療法がおこなわれています。



新型コロナウイルス感染症にかかると、どのような症状がでるの?

★ 主な症状は、発熱・せき・頭痛・倦怠感 (体のだるさ) です。これは、一般的な風邪の症状に似ていますが、症状が長引く傾向があります。症状が現れない人や、軽微な人もいます。

★ 現在のところ、それほど重症度は高くないと考えられていますが、肺炎と診断された人では、呼吸困難が出現しています。

★ 特に高齢の人や、糖尿病・慢性肺炎患・免疫不全などの基礎疾患のある人は重症化する傾向があります。

★ 潜伏期間は、2～12.5日といわれています。(ウイルスが体内に入ってから症状が出はじめるまでの期間のことです。)

予防は

家庭のできる感染対策の基本は、こまめな手洗い、正しいマスクの使用、症状があるときは外出を控えることです。

自宅に感染症を持ち込まないためには、外出時は、多くの人が触れた場所を自分も触れている可能性があるため、外出から戻った後は、流水と石けんで手を洗うか、アルコールで手指を消毒しましょう。



耳の働き

外耳・中耳 : 音を内耳まで伝えるはたらきをします。内耳 : 中耳からの音を感じて脳へ音の信号を送ります。また、内耳はからだの平衡(バランス)を保つはたらきもしています。

ヘッドホン難聴: ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、失った聴覚は戻りません。大きすぎる音量で聞かない、長時間連続して聞かず定期的に耳を休ませるなどの予防が重要となります。

Q1: 特技は何ですか A. 得意といえるほどではないですが、バリトンサクソとアコースティックギターは弾けます。

Q2: 休日はどのように過ごしていますか A. 友人とドライブに出かけたり、ギターを練習したりしています。

Q3: 大切にしている物は何ですか A. 自分の周囲の人です。いつも私を気にかけてくれたり、自分には無い視点に気づかせてくれたり、一緒に楽しんでくれたり、そういう方々を常に大切にしていきたいと思っています。

Q4: ストレス解消法はなんですか A. おいしいご飯を食べてゆっくりお風呂に入ること、お酒を飲みながら映画を見ることです。

Q5: 高校時代はどのように過ごしましたか

A. 吹奏楽部で朝夕と練習に励んでいました。とにかく楽器(バリトンサクソ)を吹くのが楽しく、勉強よりも練習している曲や楽譜のことを考えていました。

Q6: お薦めの本がありますか

A. 海外文学短編集は読みやすくておすすめです。ポー『猫』『ウィリアム・ウィルソン』、サキ『開いた窓』などは奇妙だったり、オチがあったりするお話で面白いです。

Q7: マイブームはなんですか A. 調理科の皆さんがいるので声を大にしていえませんが、簡単でそれなりにおいしい料理を作ることです。最近おいしくできたのはグラタンとチーズケーキです。

Q8: この職業を選んだ理由はなんですか

A. 私は学生の時よく周りと比べて劣等感を抱くことがあったのですが、ある先生は「周囲ではなく自分の過去と比べなさい、あなたは成長しているよ。」とってくださいました。私も自己の成長に気づきかけを与えられる先生になりたいと思ったことがです。

Q9: 明成生へメッセージをお願いします A. 私は今の3年生と一緒に3年前に明成高校に来て、今年一緒に卒業します。授業ではたまに怒ることもありましたが、いつも素直で愉快な皆さんと勉強できてとても楽しかったです。3年はあっという間です。知識や経験は重荷にならない財産ですので、たくさん勉強し、遊び、様々な経験をしてください。これからも皆さんのことを応援しています。

ご協力ありがとうございました。



編集後記 ヘッドホンやイヤホンも使う際は、ヘッドホン難聴のリスクがあるため、定期的な検診や休ませるなどの予防をお願いします。1-10 読谷 輝

