

12月

# ほけんだより



## 令和元年も残りわずか 新しい年に向かって

No.6 12/20 横手高校保健室発行

...例年より積雪が少ない12月、横手地区にはインフルエンザ注意報が発令されています。幸い本校のり患者数は一桁にとどまり、このまま落ち着くこと願っています。

...冬季休業中も補習期間に部活動と、忙しく時間は流れていきます。令和元年も残すところ10日あまり、年末年始だけはリフレッシュ出来る時間を見つけて、ゆったり過ごしてほしいものです。

...新しい年、横高生一人ひとりにとって希望に満ちたスタートをきる事が出来ますように。

...そして、3年生のセンター試験を控えた皆さんも、年明けすぐに大事な場面となります。今までの積み重ねが、それぞれの実を結ぶことを祈り、応援しています。体調に気をつけて頑張ってください。

## 校内に手指消毒剤を配置しました



インフルエンザ対策として、各教室の前後の入口、特別教室には1個ずつ配置しています。

※ アルコール成分を含む消毒剤は、インフルエンザには効果がありますが、感染症予防には、石けん手洗いも忘れずをお願いします。

引き続き 予防を!

SC 来校日 1/27 (月)

14~18時☆ 予約は保健室高橋まで

ココロはやっかいだ 自分でも扱いにくい時がある

そして世の中は 思い通りにならないしね

その悩み その苦しさ 少しだけ軽くしませんか?



毎回好評ですので

どうぞ 予約はお早めに



## 1・2年生運動部員心電図



着替えが必要 心の準備を

### 保護者の方へ

検査を希望しない方は、必ず部活動顧問にお知らせください。

**1/22 (水) 8時50分~**

来年度の活動に向けた先取り検査となります。検査料金は1,620円。自己負担として1,000円集金させていただきます。残りの620円は部活動助成費から支出していただきますのでご承知おきください。

# 学校保健委員会開催

～学校医への質問&回答の一部をご紹介します

## 眼科の質問

本校のコンタクトレンズ使用者は矯正者の65.4%となりました。

高齢化社会になり使用年数も増えることが予想されます。

生涯にわたって使用する場合何歳くらいまでは使用可能でしょうか？

山田 桂先生より

日本眼科学会の調査で高校生のコンタクトレンズユーザーは27%程度。生涯にわたって使用するには、長時間着用をせず、適正に使用すること。定期健診など欠かさず、適正に使用し、問題が無ければ50～60代まで使用することが可能と考えられます。

性能の良いレンズが増え、遠近両用レンズもあるので、いわゆる老眼になっても使用可能。その後は加齢とともに、白内障などの症状が重くなった場合には、手術をすることで、眼鏡やコンタクトレンズを使用しなくても良くなることも考えられます。定期検診を継続し、違和感や不調時はコンタクトレンズをはずし、眼鏡で目に負担をかけないなどの工夫を。自宅で度のゆるい眼鏡で過ごしてもいいでしょう。

## 耳鼻科の質問

スマホの普及に常にイヤホンを使用して、音楽を聴きながら歩く人の姿が目立ちます。

難聴を予防するためにイヤホン使用上の留意点を教えてください。

高橋 悦 先生より

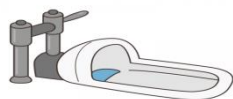
スマホ難聴は大音量が原因、難聴には2種、騒音と音響によるものがあります。後者は少しずつ悪化する特徴を持ち、発見が遅れることもあります。これが巷で話題になっているものです。WHOの見解では85db以上の音で難聴が起こるといわれています。1週間75分聞き続けると難聴に、100dbであればわずか15分で急性感音性難聴を発症する可能性もあります。

電車・地下鉄などの車内では周囲の雑音を消すため、ついつい音量を上げがちですが、心地よい音量は75dbと言われています。気分良くなると音量が上がるでしょうが、長時間になると問題です。軽度の難聴では耳を安静にすると症状が軽減しますが、重度になると中耳の細胞が破壊されていきます。細胞は再生しないので、回復は望めません。

難聴の予防には、音量を6割程度に維持し、周囲音が聞こえるくらいに保つことがおすすめです。音漏れがあるのは、音量が大きい証拠です。イヤホンには密閉率があり、いいという意見と反対に悪いという両者の意見があります。ノイズキャンセリング機能(周囲音をカットする)のあるイヤホンを活用するのもいいでしょう。

\*お願い\*

鳴らなくなった音姫さん、気づいたらお知らせください。



場所も教えてください ♪保健室へ

冬季休業中も

どうぞ健康に

そして 良いお年をお迎えください

