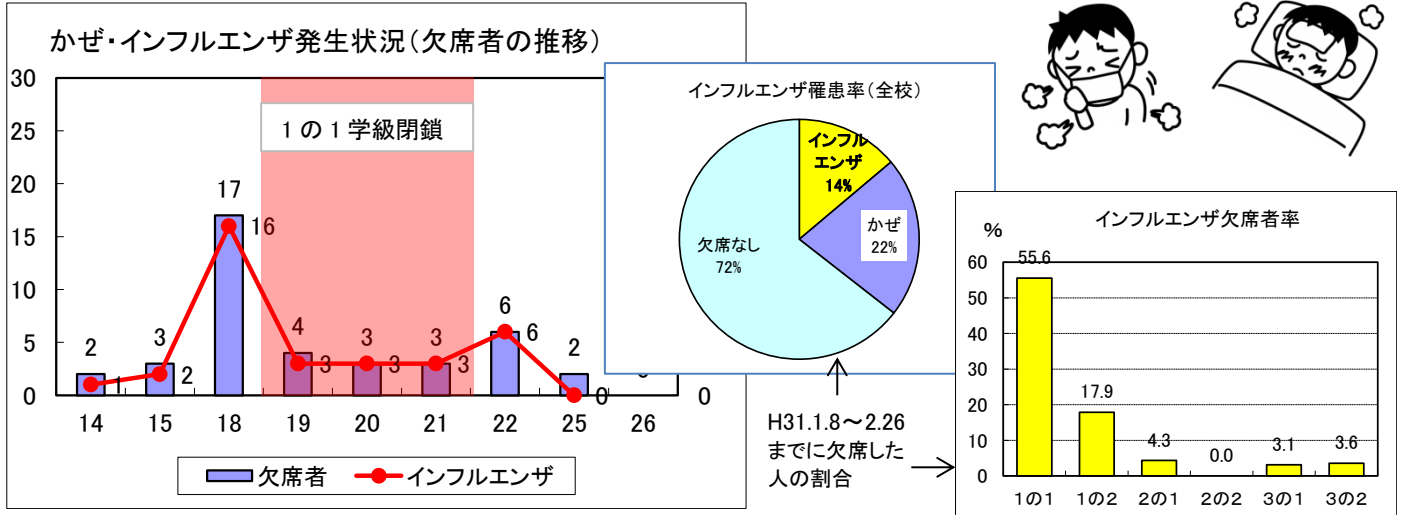


インフルエンザようやくおさまりました…



先週の月曜日に突然流行したインフルエンザは、ようやく罹患率0になりました。インフルエンザの感染は、1年生に多かったのですが、全校で見ると14%でした。感染力が強く、学級内であつという間に感染したと思われる。1年1組を学級閉鎖にすることで、全校への感染はおさえることができました。

インフルエンザは下火になりましたが、受験を控えた3年生は、抵抗力が下がらないように、睡眠や栄養、体を冷やさない等の健康管理に気をつけてください。



若者に急増中

ヘッドホン難聴

あなたは大丈夫!?

こんな症状はありませんか?

- 音が小さく感じる
- 耳鳴りがする
- 耳がつまる感じがする
- 耳の奥が痛い
- 頭痛がする
- 会話などが時々聞きとりづらい

ヘッドホンやイヤホンの使い方を間違えると、聴力が低下するヘッドホン難聴になる危険性があります。少しずつ症状が悪化するので、変化に気付きにくいことがあります。その間にも、耳にダメージがたまっていきます。ダメージを受けて音を感じる細胞が死ぬと、二度と再生しません。症状が出始めて2週間以上経つと、回復が難しくなります。ヘッドホン難聴で失われた聴力は元に戻りません!

→すぐに耳鼻科へ

《予防方法》

① 音量を上げすぎない

ヘッドホンをしていても、人の声が聞こえる音量に設定する



② 長時間続けて聞かない

1時間に1回、5分程度の休憩をはさむ。



③ 体調の変化に注意

疲れているとき、睡眠不足のとき、体調が悪いときは難聴になりやすいので、通常よりも音量を下げて、休憩をこまめにとる

