

# 健やか



令和8年3月2日  
笠間市立笠間中学校  
保健室

3年生はいよいよ卒業間近、1・2年生も総まとめの時期ですね。1年をふりかえって、ポジティブな気持ちで新生活に向かっていきましょう。応援しています。

## 今月の保健行事

日程	行事	対象	内容等
3日(火)	健康タイム	全学年	1年間の健康生活をふりかえろう

## 感染症情報

2月中旬、本校ではインフルエンザB型が猛威を振るいました。学級閉鎖等の感染拡大防止へのご協力、ありがとうございました。2月末日現在、療養中の生徒は、若干名となっています。

「今季のインフルエンザは、発症してから検査で判明するまでに時間がかかる傾向がある」と学校医より助言がありました。症状が長引く一因となっているようです。一度検査で陰性となっても、体調に十分気を付けて、登校は無理をしないようにしてください。

茨城県感染症情報センターによると、インフルエンザ報告者数は前週よりも減少傾向であるものの、過去の同時期よりは高い水準とのことで、まだ注意が必要です。

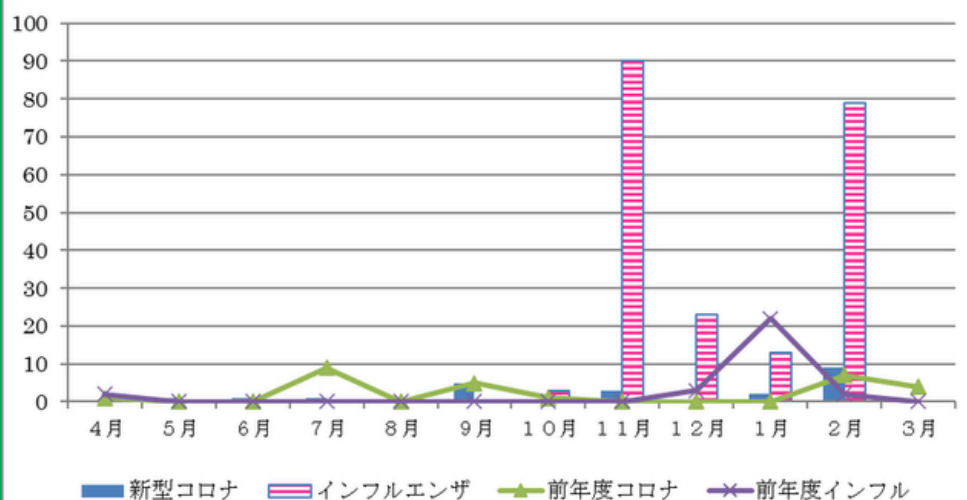
元気に新学期へ！



右のグラフは、本校の感染症流行状況を表したものです。昨年度は感染症の大きな流行がありませんでしたが、今年度は11月にインフルエンザA型、2月にB型が流行しました。茨城県・全国ともに同様の傾向です。

引き続き、予防に努めていきましょう。

令和7年度と前年度の感染症流行状況 (R8.2.25現在)





# 耳の聞こえは大丈夫？ 世界の若者の半数に難聴のリスクが！

3月3日は「耳の日」。イヤホンやヘッドフォンで大音量の音楽を聴く人は、知らず知らずのうちに「難聴」になるおそれがあります。

治療は難しいため、予防が大切です。耳を大切にしましょう。



① イヤホンは、長時間使わない。

② 意識して耳を休ませる。

③ 周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする。

④ ノイズキャンセリング製品を利用して、音量を下げる。

## 【チェックしてみよう】

- 話し声大きいと言われる。
- テレビの音大きいと周りから言われる。
- 聞き返すことが多い。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 耳鳴り、耳がつまる感じがする。

気になる場合は耳鼻科を受診しましょう。保健室では、簡易聴力検査ができます。



耳が詰まった感じや耳鳴り、めまいなどを伴うことも

片耳のことが多い  
(まれに両耳)

ある日突然  
聞こえが悪くなる



## 突発性難聴って？

突発性難聴は、治療が遅れるほど治りにくくなると言われています。おかしいと思ったら、できるだけ早く耳鼻科を受診することが大切です。

## 3月9日は感謝の日 / ちゃんと言葉にして 伝えていきますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、照れくさくて言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかり伝えるようにしたいですね。