

# ほけんだより

3月号  
尾道市立高西中学校  
令和5年3月7日

## 3年生のみなさん 卒業おめでとうございます。

いよいよ卒業の日を迎えます。みんなと過ごした高西中学校を巣立ち、それぞれが進む新しい世界へ飛び立とうとしています。この3年間で数々のかけがえのない経験を積み、心も体も大きく成長しましたね。“自分を成長させるのは自分”このことを忘れずさらに前進してくれることを願っています。

1, 2年生のみなさんは、3年生が高西中学校をさらに高めようと努力する姿から多くのことを学んだことと思います。私たちはしっかりとバトンを受け継いでいきましょう。

コロナ感染レベル

・レベル2から1へ。行動基準も1に。

3月13日～

・マスク着用の考え方が変更

「新しい生活様式」を踏まえた学校の行動基準

地域の感染レベル	身体的距離の確保	感染リスクの高い教科活動	部活動 (自由意思の活動)
レベル3	できるだけ2m程度(最低1m)	行わない	個人や少人数での感染リスクの低い活動で短時間での活動に限定
レベル2	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	感染リスクの低い活動から徐々に実施	感染リスクの低い活動から徐々に実施し、教師等が活動状況の確認を徹底
レベル1	1mを目安に学級内で最大限の間隔を取ること	適切な感染対策を行った上で実施	十分な感染対策を行った上で実施

★ただし、感染対策上又は事業上の理由などにより、事業者がマスクの着用を求めることは許容されます。

★また、県では、重症化リスクの高い方などの感染を防ぐため、**マスクの着用が効果的な場面**などでは、マスク(不織布マスクを推奨)の着用を推奨しています。

左の表にあるように、距離を取り十分な感染対策を行った上で感染リスクの高い活動を行うことができますようになります。

また、マスクについては、一律に着用を求めるのではなく、個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねることを基本とするよう見直されます。

・学校の新しい生活様式  
文部科学省  
・広島県HPより

レベルが下がり、マスク着用の考え方が変わっても、引き続き**基本的な感染対策は継続**しましょう。

ヘッドホン

イヤホン

難聴に

気をつけて!

大音量の音楽などをヘッドホンやイヤホンで聴き続けることによって起こる難聴を「ヘッドホン(イヤホン)難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。

こんな使い方を  
して  
いませんか



毎日寝るときは音楽を聞きながら...



大音量でお気に入りの動画を見る...



ゲームに夢中になると何時間もつけっぱなし...

世界で11億人以上!

WHO(世界保健機関)は、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンなどの使用によって難聴になる危険性の高い若者(12~35歳)が世界で11億人もいると発表しています。

自分で気づきにくい

はじめは会話の音よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活では気づきにくいのです。会話の音が聞こえづらくなり、自覚する頃には症状が進んでしまっています。

一度失った聴力は戻りにくい

有毛細胞が少し傷ついた程度なら、耳を休ませれば聴力は回復します。でも、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまうのです。

どうやって防ぐ?

・体調の悪いときは使わない。  
・使用を1日1時間未満にする。

・連続して聞かず、休憩をはさむ。  
・大きな音量で聞かない。  
(つけたまま会話ができる程度に)