



令和4年3月 河瀬中学校・高等学校 保健室発行

家族を守るために
家庭で気を付けていただきたい

4つのポイント +1

ポイント①

家庭に持ち込まない

✓ 会食する際には感染予防をし、なるべく普段一緒にいる人と
✓ 家族や普段一緒にいる人以外と会食する際は特に注意

ポイント②

家庭内で拡げない

普段接しない人とのマスクなしでの会話をした場合や、風邪などの症状がある場合は、
✓ 食事の時間をずらす
✓ 部屋を分ける
✓ 同室で過ごす場合はマスクの着用

ポイント③

車の中でも感染対策を

✓ 適度な換気（エアコンを外気導入にし、窓を開ける）
✓ マスクを着用

ポイント④

基本的な感染対策も十分に

✓ 帰宅時および飲食前には手洗い
✓ 咳エチケットの実践
✓ タオルの共有をしない
✓ 部屋の定期的な換気
✓ こまめな共有部分の消毒

+1

コロナに負けない健康づくりを

✓ 栄養や休養をしっかりとる
✓ 適度な運動の実施
✓ ストレスをためない

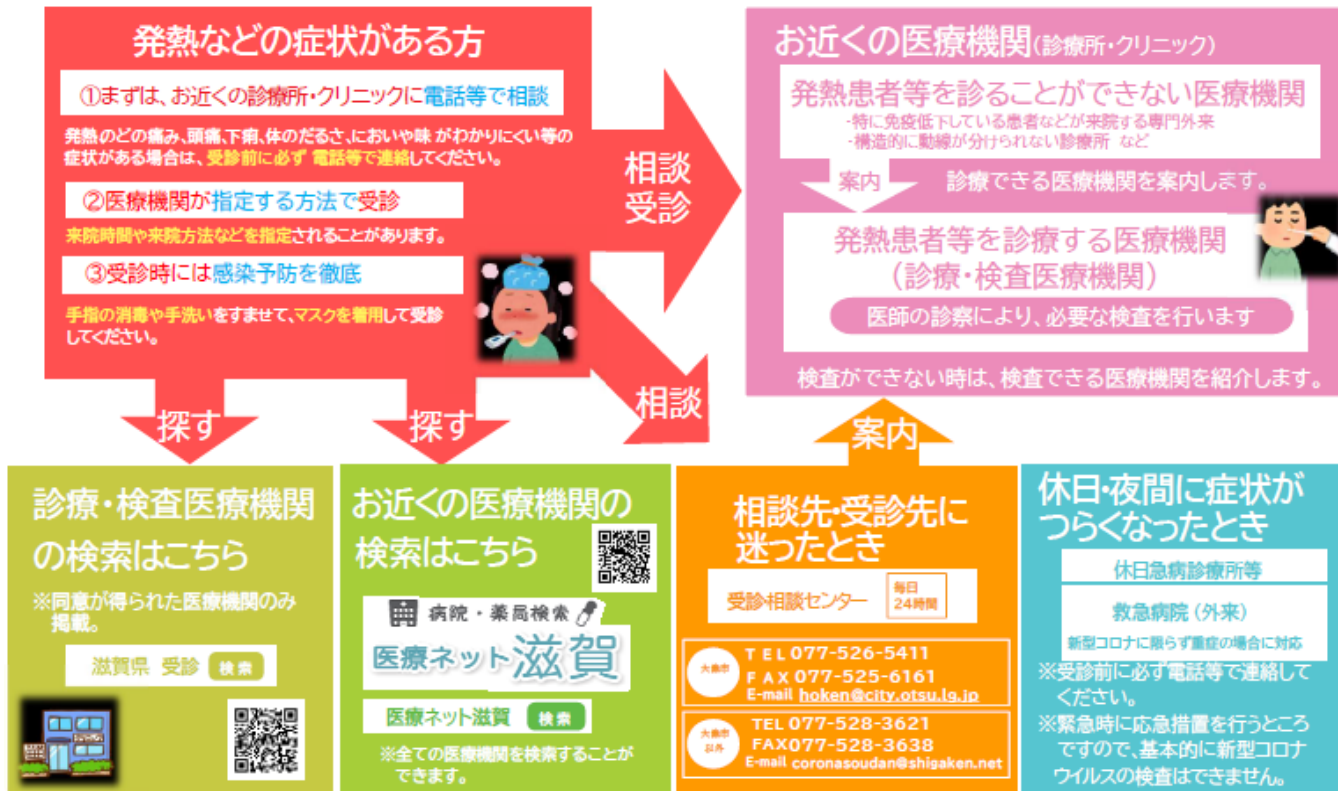
滋賀県の地域感染レベル『レベル2』が3/21まで延長となりました

オミクロン株への置き換えに伴い
①10代以下の感染の増加が急速に進んでいます
②オミクロン株はデルタ株に比べ、感染力が強く伝播性※が高い状況です（なんとデルタ株の3倍！）※でんぱせい：広く伝わること

日常生活でも注意して過ごしましょう。
風邪症状などがあれば下図を参考に相談・受診しましょう。

発熱などの症状がある場合の相談・受診について

発熱などの症状がある場合、受診する前に身近な医療機関へまずは電話等で連絡してください。



身長伸びたかな～～？

3月14日(月)には身体測定があります

< 時間 >

中学1,2年生 … 3限
高校1年生 …… 4限
高校2年生 …… 1限
※中学3年生は、高校入学後の4/11(月)に実施します。

< 持ち物 >

めがね・コンタクトレンズ（持っている人のみ）
※更衣はしないので、体操服は必要ありません

検査順序など詳細は、教室掲示 をみてください
混雑を防ぐため、クラスによって、検査順序がかわります！

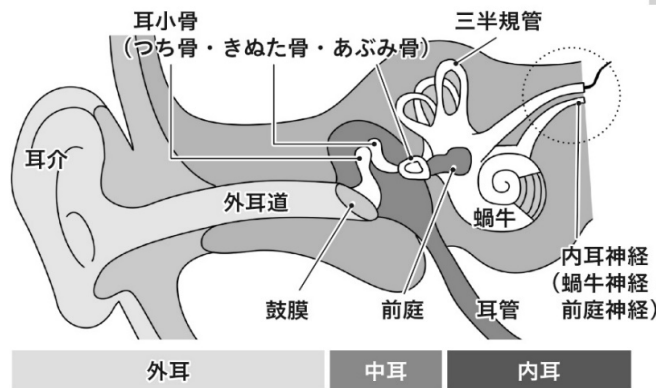
中学1年生、高校1年生の人は
身長・体重・視力検査
中学2年生と高校2年生の人は
身長・体重・視力検査
聴力検査 を実施します

イヤフォンをしたまま寝落ちしてない？



難聴の原因になることもあります。
寝るときは耳も休ませてください！

わたしたちの耳～仕組みと主なはたらき



●耳介
耳全体のうち、体の外側に見える部分です。音を集めやすい形をしています。

●外耳道
音が通る道です。音を増幅させる働きもあります。

●鼓膜
厚さ0.1ミリくらいの膜です。外からの音によって太鼓の皮のように振動します。

●耳小骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）
小さな3つの骨が鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛に伝えます。

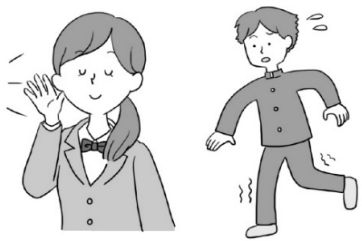
●耳管
中耳と咽頭（喉の奥）をつなぐ管です。これによって、鼓膜の外側と内側の圧力を等しく保つことができます。

●前庭
体の「傾き」を感じるところです。

●三半規管
体の「回転」を感じるところです。中に入っている液体が動くことで、体の状態がわかります。

●蝸牛
中に液体が入っています。ここで音を感じます。

●内耳神経（蝸牛神経・前庭神経）
音や体の傾きの情報を「信号」として脳に伝えます。

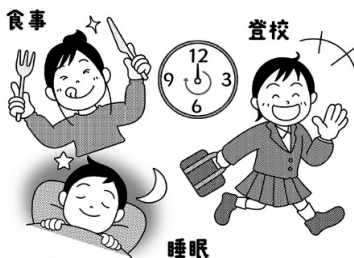


みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



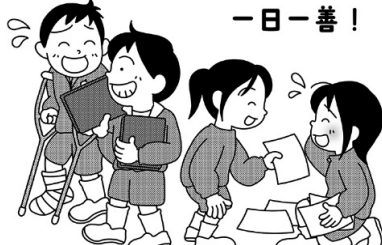
時間を守る



感染症対策



誰かの役にたってみる



今年度も様々な面でご協力ありがとうございました。

継続は力なり。
きつといいことあるよ