

春を感じるような暖かい日があったり、雪が舞う寒い日があったりと毎日の寒暖差が大きいですが、体調を崩していませんか？この季節心配なインフルエンザですが、過去 10 年間で 2 番目の大流行になっているそうです。先月号でも注意を呼びかけましたが、今月も高校入試の関係で平日に休業日があります。買い物に出かけたり、カラオケに出かけたりと予定を立てたくなくとも思いますが、人混みや不特定多数の人が出入りする施設の利用はインフルエンザや感染性胃腸炎への感染の可能性が高くなります。不要不急の外出は控えて、自分の健康は自分で守りましょう。

花粉症対策始めていますか？

～早め早めがキーワード！～

2 月の中頃から暖かい日もあり、花粉症の人はすでに鼻や目に異変を感じ始めているかもしれません。

花粉が体の中に入ると、花粉から体を守るために鼻水やくしゃみの症状が出ます。そのため、花粉を体に入れないことが何よりも重要です。

花粉症は誰でもかかる恐れがあります。今までは気にならなかったのに、今年はなんだか鼻水が出る、目がかゆいなどの症状を感じている人はいませんか？自分で花粉症や風邪だと判断せずに、一度病院を受診することをおすすめします。



☆対策方法☆

- 外出時は、表面がつるつるした服を着る
- 外出時は、マスクやメガネ、帽子を着用する
- 家に入る前に、服に付いた花粉を落とす
- 外から戻ったら、手洗い・うがい・洗顔・洗眼
- 洗濯物や布団は外に干さない
- 病院を受診し、自分に合った薬を処方してもらう



① 歩行中のイヤホン使用

耳から周囲の情報を得られないと、視界に入りにくい後ろや脇から車や人が近づいてくることに気づくのが遅れてしまいます。特に、みなさんの周りでは、声かけや連れ去り未遂など怖い事件が起きています。自分の身を守るためにも、歩行中のイヤホンの使用を見直してみましょう。

② イヤホンで大音量の音楽を聴く

ヘッドホンやイヤホンを使い、長時間、大音量で音楽を聴き続けると、耳の中の音を伝える細胞が傷つき、耳が聞こえにくくなります（ヘッドホン難聴）。使用の際は、人と会話できるくらいの音量で、1 時間を目安としましょう。また、異常を感じた時にはすぐに使用を中止してください。

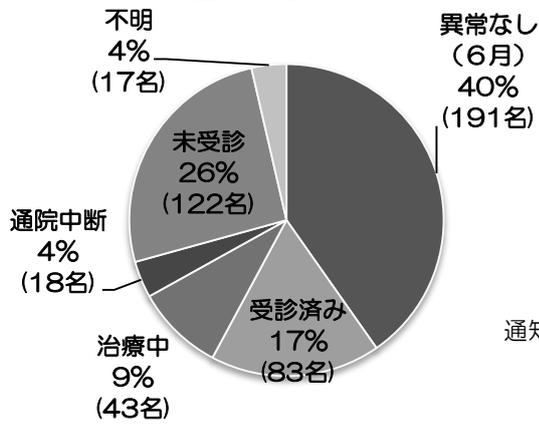
3 月 3 日は耳の日でした。

耳の痛みやかゆみ、耳鳴り、聞こえにくいなどの不調はありませんか？めまいも耳の異常からきているかもしれません。

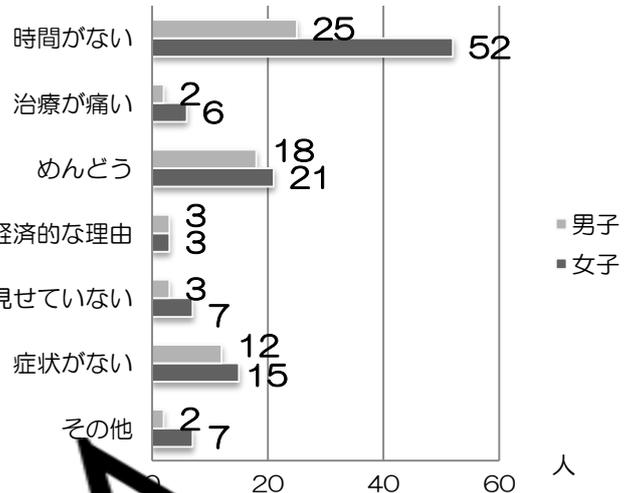
少しでも困っていることがあれば、早めに耳鼻科を受診してください。

歯科の受診は済んでいますか？

歯科受診状況



未受診の理由(複数回答) 回答: 118名



6月にあった歯科検診を覚えていますか？

歯科検診の結果、全校生 474 名中 283 名に歯科を受診するようにすすめていました。2月現在、受診が済んでいるのは 283 名中 83 名です。まだ半分以上の人が受診をしていません。

新年度が始まると、また歯科検診があります。春休み等を利用して早めに受診をするようにしましょう。

＜学校歯科医の原田先生からのアドバイス＞

神経までむし歯が進むと、痛みなどの症状を感じなくなってしまうため、症状が出る前に受診することが大切です。



Know Your Body ~ 自分のからだを大切に ~

新生児殺害容疑、母親の高校生と男子高校生を逮捕



産んだばかりの男児を殺害したとして、静岡県警は 25 日、いずれも静岡県東部に住む 10 代の女子高校生と交際相手の 10 代の男子高校生＝ともに死体遺棄容疑で逮捕＝を殺人容疑で再逮捕し、発表した。2人は「悩んでどうすることもできなかった」と話すなど容疑を認めているという。

県警によると、1月下旬に女子高校生が自宅の浴室で男児を出産後、2人で男児を屋外に運び出し殺害した疑いがある。司法解剖の結果、男児の死因は窒息死で、遺体に目立った外傷はなかった。遺体はタオルにくるまれた状態でバッグに入れられ、男子高校生の自宅に置かれていた。男児は2人の間の子とみられるという。

女子高校生が今月 10 日、体調不良で病院に行き、診察を受けた際、産後の症状だと気づいた医師が事情を尋ね、男子高校生が病院に遺体を運んできたという。病院が通報し、県警は男子高校生を 10 日に、女子高校生を 15 日にそれぞれ死体遺棄容疑で逮捕していた。

平成 28 年 2 月 25 日 (木) 朝日新聞記事より

このニュースを知っていましたか？

同じ高校生として、あなたは何か感じたのでしょうか？

これは、特別なケースでしょうか？

あなたが、この高校生だったらどうしたのでしょうか？

この高校生たちは、きっと2人だけで何とかしようと思ったのがかもしれません。親にも友だちにも学校の先生にも話せなかったのが、周りは気づけなかったのが、どうしようもない怒りと悲しみで一杯になります。

他人事ではありません。こんな悲しい結末にならないように自分を大切にしてください。