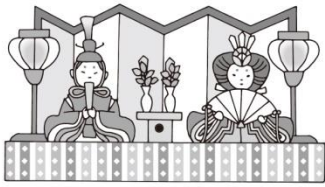


# ほけんだより 3月

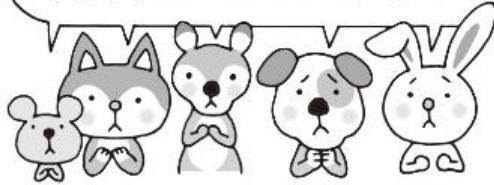
愛媛県立今治工業高等学校  
生徒保健委員会  
令和2年3月号



もうすぐ卒業式。3年生のみなさん、おめでとうございます。卒業するのは3年生ですが、卒業したい習慣はありませんか？「つい夜更かししてしまう」「気が付くと何時間もゲームをしていた」進級する前に、そんな自分から卒業してみるのはいかがでしょうか？



耳を大切にしていますか？



## ヘッドホン イヤホン 難聴 危険度チェック

### A こんな使い方 していませんか？

- イヤホンで音楽を聞いていると、話しかけられてもわからない
- 1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- 睡眠不足や体調の悪いときにも、イヤホンで音楽を聞いている



### B こんな症状 はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違うと感じる
- 耳がつまるような感じがある
- 耳鳴りがすることがある

### A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ① 大きな音で聞かない
  - ② たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
  - ③ 体調が悪いときは聞かない
- の3つを守りましょう。



### A B にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感を感じます。軽度なら、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませて、できるだけ早く、耳鼻科を受診しましょう。

## 鼻のかみ方

### how-to

鼻水には細菌やウイルスが含まれているので、中耳炎などの原因になることがあります。

- × 両方の鼻を一度にかむ
- × 力ませてかむ

①

反対側の鼻をおさえ、片方ずつ



②

しっかり口から息を吸う



③

ゆっくり少しずつかむ



# 新型コロナウイルス感染症について（再）

愛媛県ホームページより

## 【県民の皆様へ】

愛媛県内において、これまでに新型コロナウイルス感染症患者は確認されておりません（2/25 現在）。**県民の皆様には、過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザが多い時期であることを踏まえて、お一人お一人のマスクの着用などの咳エチケットや手洗いの徹底などの感染症対策がととても重要です。**感染症対策に努めていただきますようお願いいたします。また、**アルコールを用いた手指消毒や、室内を適切な湿度に保つ（50～60%）**ことも効果的です。合わせて、バランスの良い食事や十分な休養をとるなどにより、体調管理に努めていただきますようお願いいたします。

## 【帰国者・接触者相談センターについて】

県では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方を適切に医療に結び付けるため、県内各保健所に「**帰国者・接触者相談センター**」を設置しました。この相談センターでは、新型コロナウイルス感染症の疑い例に該当する方からの電話相談を受け、専門医療機関への受診調整を行います。次の症状がある方は、「帰国者・接触者相談センター」に御相談ください。

- 1 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が 4 日以上続いている（解熱剤を飲み続けなければならないときを含む。）
  - 2 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある
- ※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が 2 日程度続く場合

下記の要件も確認したうえで、新型コロナウイルス感染が疑われる場合は、受診していただく医療機関を調整します。

### \*疑い例に該当する方の要件

- 発熱または呼吸器症状があり、新型コロナウイルス感染症であることが確定した方と濃厚接触歴（※）がある方
- 37.5 度以上の発熱と呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航または滞在していた方
- 37.5 度以上の発熱と呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航または滞在していた方と濃厚接触歴（※）がある方
- 発熱、呼吸器症状その他感染症を疑わせるような症状のうち、医師が集中治療が必要であり、特定の感染症と診断することができないと判断し、新型コロナウイルス感染症の鑑別を要する方

**新型コロナウイルス感染症に感染している疑いがある方に、専門医療機関（帰国者・接触者外来）での診療を受けていただくため、可能な限り、平日 9 時 00 分から 17 時 00 分までにおかけくださいますようお願いいたします。**

**受付時間：9 時 00 分から 21 時 00 分まで（土日祝日含む）**

保健所名	「帰国者・接触者相談支援センター」	「新型コロナウイルスに関する一般相談」
受付時間	平日・土日祝日 9:00～21:00	平日 9:00～17:00
四国中央保健所	090-9770-8583	0896-23-3360
西条保健所	090-9770-8496	0897-56-1300
今治保健所	090-9770-8495	0898-23-2500
松山市保健所	089-909-3733	089-909-6577
中予保健所	089-909-8757	089-941-1111
八幡浜保健所	090-9770-8487	0894-22-4111
宇和島保健所	090-9770-8489	0895-22-5211

**21 時 00 分以降は、以下の連絡先にご連絡ください。**

**松山市以外にお住まいの方：090-9770-8483（県庁健康増進課）**

**松山市にお住まいの方：089-909-3733（松山市保健所）**



**\* 疑い例に該当する方の要件**

ア	発熱又は呼吸器症状があり、新型コロナウイルス感染症であることが確定したものと濃厚接触歴がある方
イ	37.5℃以上の発熱かつ呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航又は滞在していた方
ウ	37.5℃以上の発熱かつ呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航又は滞在していたものと濃厚接触歴がある方
エ	発熱、呼吸器症状その他感染症を疑わせるような症状のうち、医師が集中治療等が必要であり、特定の感染症と診断することができないと判断し、新型コロナウイルス感染症の鑑別を要する方

濃厚接触	・新型コロナウイルス感染症が疑われるものと同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等を含む）があった方
	・適切な感染防護無しに新型コロナウイルス感染症が疑われる患者を診察、看護もしくは介護していた方
	・新型コロナウイルス感染症が疑われるものの気道分泌液もしくは、体液等の汚染物質に直接接触した可能性が高い方

1. 発熱または呼吸器症状があり、新型コロナウイルス感染症であることが確定した方と濃厚接触歴（※）がある方
2. 37.5 度以上の発熱と呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航または滞在していた方
3. 37.5 度以上の発熱と呼吸器症状があり、発症前 14 日以内に中国・湖北省または浙江省に渡航または滞在していた方と濃厚接触歴（※）がある方
4. 発熱、呼吸器症状その他感染症を疑わせるような症状のうち、医師が集中治療が必要であり、特定の感染症と診断することができないと判断し、新型コロナウイルス感染症の鑑別を要する方

5.

濃厚接触とは、以下のような接触がある場合を指します。

新型コロナウイルス感染症が疑われる方と同居あるいは長時間の接触（車内・航空機内等を含む）があった方

適切な感染防護無しに新型コロナウイルス感染症が疑われる患者を診察、看護もしくは介護していた方

新型コロナウイルス感染症が疑われる方の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接接触した可能性が高い方