



## 3月3日は耳の日！

耳の役割は… ①音を聞く ②体のバランスをとる  
③気圧の変化を調節する

### ヘッドホン難聴は若者にも増えています！

ヘッドホンなどで大きい音を長時間聞くと、蝸牛の細胞が傷つきます。休憩すると、蝸牛の細胞は修復されて元に戻るのですが、毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

#### ○こんな症状に注意！

- ・耳鳴りがする
- ・耳が痛い
- ・聞こえづらい
- ・耳がつまつた感じがある
- ・ある音域だけ聞こえない(低音だけ・高音だけ)

\*ヘッドホン難聴は徐々に進むので、気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診をしましょう！

## 3月の保健行事

\*今後の新型コロナウイルス感染状況により行事の変更あり

- 3日（木）3年校外学習
- 7日（月）1年「命の支え合いを学ぶ授業」5校時 若駒館  
「こころが苦しいときにどうしたらいい？」  
講師：山梨大学教育学部附属教育実践総合センター  
川本 静香 氏
- 10日（木）3年思春期講座～みづめよう心と体～ 2・3校時  
講師：埼玉県助産師会 助産師  
櫻井 裕子 氏
- 11日（金）2年「命の支え合いを学ぶ授業」6校時 体育館  
講師：山梨大学教育学部附属教育実践総合センター  
川本 静香 氏
- 22日（火）1年校外学習

□食物アレルギー対応個別面談(対象者) 場所:第一会議室  
2日(水)・4日(金)・8日(火)・10日(木)・16日(水)



冬の間、冷たくとがっていた空気が少し柔らかく感じられるようになってきました。  
進級、卒業まであと少しだす。この一年間皆さんにとってはどんな1年だったでしょうか？  
新型コロナウイルス感染対策の影響で縮小・延期になってしまった行事等もありましたが、学年  
年の締めくくりの時期を、皆さん一人一人が明るい笑顔で過ごすことができるといいですね。

志木第二中学校  
保健室  
R4. 3. 2

#### 〈ニュースから考える：体温計〉

コロナ禍、自宅や学校での検温は日々の習慣になっています。体温計のニーズが  
高まる中、非接触型体温計が注目され、一時は入手困難となっていました。現在は入手  
できるようになっているようです。

非接触型体温計は、肌に触れずに計測できるので、皮膚からの感染が抑えられ、消  
毒が不要で衛生的です。その一方で、測定時の気温の変化や直射日光など外部環境の  
影響を受けやすい機器です。特に冬場は、10°C以下の場所ではできるだけ使用を避  
けることが推奨されています。

家庭では、わきで計測する体温計が多く使われています。医療器メーカーTERUMOの  
ホームページ「テルモ体温研究所」には、正しい検温方法や体温に関する知識、体温  
計の歴史が掲載されています。どれも興味深い内容なので、一度見てみてください。

自分の体の調子が一番分かるのは、やはり自分自身。しっかり自己管理するため  
に、自分の健康状態についてチェックする習慣をしっかり身につけてください。

#### 新型コロナウイルスに対する対応について(お願い)

～ウイルスを学校に持ち込ませないようにするために～

新型コロナウイルス感染症に児童生徒(同居家族)・教職員が罹患し、志木市内の小中学校  
で学級閉鎖・学年閉鎖・学校閉鎖の措置をとっている学校が増えています。

志木二中でも2月半ばから感染者・濃厚接触者が増加し、学級閉鎖・学年閉鎖の措置をとっ  
ています。

引き続き、手洗いの励行・正しいマスクの着用・朝晩の検温・健康観察の徹底・飛沫拡散防  
止(密集・近距離での対面形式となる行動をさける)等、感染対策をお願いします。

□生徒・同居家族にかぜ症状(発熱・のどの痛み・咳・鼻水、鼻づまり・倦怠感・頭痛等の  
症状)がある場合は、登校を自粛し、医療機関に受診してください。その場合は、欠席では  
なく「出席停止」となります。  
→「登校届」の提出をお願いします。

登校届は志木二中のホームページよりダウンロードできます。

様式I-1 感染者・濃厚接触者用

様式I-2 感染罹患の疑い(かぜ症状)・その他(感染不安等)

□PCR検査等を受検される場合は、受検した  
生徒名(家族名)・日時・医療機関名等を  
お知らせください。  
また、受検結果が判明した場合速やかに学校へ  
ご連絡ください。  
(「さくら連絡網」または、

電話:048-473-2379)

