

春らしい、やわらかな日差しの日が多くなってきました。
今年度も、感染症対策をはじめ、子供たちの心身の健康や
発育発達のための取組にご理解、ご協力をいただきありがと
うございました。

1か月後には新年度へと変わり、気持ちも新たにスタート
します。これまでと同様、子供たちの健康管理の徹底とご協
力をよろしくお願いします。



3月の保健目標

1年間の健康生活を振り返ろう

1年間の健康生活を振り返ってみましょう

<p>早寝・早起きができたか</p> 	<p>体を動かして遊ぶことができましたか</p> 	<p>食後の歯みがきができましたか</p> 	<p>こまめに、手洗い・うがいができましたか</p> 
<p>朝ごはんをしっかり食べることができましたか</p> 	<p>毎日、うんちが出ましたか</p> 	<p>悩みがあったとき、相談することができましたか</p> 	<p>テレビやゲームの時間を守ることができましたか</p> 



3月3日は「耳の日」



予防しよう

ヘッドホン・イヤホン 難聴

音は
どうやって
聞こえるの？



耳の中の有毛細胞
が音の振動を電気信号
に変換して、脳に
伝えます。

この有毛細胞が傷ついたり、壊れたりすると、難聴になることがあります。難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

予防Point 01

長時間・大音量で 聴かないようにしましょう

大音量で聴いたり、長時間聴いたりすると、有毛細胞が壊れてしまうことがあります。ヘッドホン・イヤホンは耳に直接音が入るため、特に注意が必要です。



予防Point 02

耳を休ませよう

有毛細胞が壊れる前なら、耳を休めることで回復することがあります。ヘッドホン・イヤホンの使用は「1日1時間」までと決めるなど、こまめに休ませましょう。



予防Point 03

身近な病気だと知ろう

スマホなどが広く使われるようになり、いまや世界中で11億人の若者(12~35歳)に、難聴の危険があるといわれています*。とても身近な病気なのです。



※WHO (世界保健機関) より

もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- 耳鳴りがする
- 耳が詰まっている感じがする
- 聞こえにくい



災害共済給付金についてお知らせ

学校生活の時間帯において、校外学習、登下校時(決められた通学路)などでけがをして病院を受診したお子さんは、医療費の給付が受けられます。

ただし、保険診察費 5,000 円以上(窓口での支払いが 1,500 円以上)の場合のみ適用となります。

まだ、申請されていない方は、早めにお知らせください。年度末、年度初めの時期は何かと立て込みます。早めに申請されるようお願いいたします。

