

ほけんがより 3月

令和8年3月4日
江東区立深川小学校
校長 川辺 章絵
主任養護教諭 細小路麻美

3月の保健目標



この1年、^{ねん げんき す}元気に過ごせましたか？ ^{ねんかん せいかつ}1年間の生活をふりかえり、^{らいねんど げんき す}来年度も元気に過ごしましょう。

せいけつ	生活リズム	からだ・ところ
<p>^{てあし き}手足のつめは、こまめに切っていた。</p>	<p>^{はや はやお}早ね早起きをしていた。</p>	<p>^{げんき とうこう}元気に登校できた。</p>
<p>^{ハンカチ、ティッシュ}ハンカチ、ティッシュをいつも持っていた。</p>	<p>^{あさ た}朝ごはんはかならず食べた。</p>	<p>^{とも なかよ}友だちと仲良くできた。</p>
<p>^{あさ よる まいにち}朝と夜、毎日 はみがきをした。</p> <p>^{せんたい}はみがき戦隊 ミガクンジャー★</p>	<p>^{そと げんき からだ うご}外で元気に体を動かした。</p>	<p>^{てつた}おうちのお手伝いができた。</p>
<p>^{そと}外からかえったら、てあらい・うがいをした。</p>	<p>^{ただ}正しいしせいをいしきした。</p>	<p>^{ひと}人のいやがることはしないように^き気をつけた。</p>



3月3日は「耳の日」

気をつけて ヘッドホン・イヤホン難聴



ヘッドホン・イヤホン難聴とは

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間聞き続けることにより発症する難聴のことです。携帯音楽プレーヤーやスマートフォンの普及等により、とくに若年齢層の音響外傷の危険が高まっています。世界保健機関（WHO）の調査によると、主に先進国の11億人の若者（12～35歳）が騒音性難聴になる危険にさらされていると試算されています。

ヘッドホン・イヤホン難聴の特徴

ヘッドホン・イヤホン難聴の聴力低下レベルは、軽度からせいぜい中等度までとされています。高度・重度の難聴にまで低下することはほとんどないため、自分自身で聴力低下に気がつかないケースも多く見られます。



安全な聴き方で耳を守りましょう。

- ① 音量を下げる。
機器によっては、自動的に音量の上限を設定する機能があります。
- ② 連続して聴かずに休憩をはさむ。
1時間聴いたら10分程度は耳を休ませましょう。
- ③ 使用を1日1時間未満に制限する。
- ④ 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ。
この機能がついたイヤホンを選べば、騒音がある状況下でも音量を上げずに済みます。

● 災害共済給付の申請について ●



がっこう
学校でのケガで
じゆしん
受診した人
いりよう
医療費の申請は
す
お済みですか？



（独）日本スポーツ振興センターでは、学校管理下で起こった怪我などに対して、医療費の給付を行っています。

療養に要する費用の総額が5,000円（医療点数500点）以上の場合、申請が可能です。給付金額は、保険適用の療養の総額の4割となります。受傷した日から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなりますのでご注意ください。



1年間、ありがとうございました。



定期健康診断の関係書類の記入に始まり、けがや体調不良時のお迎え、毎日の健康観察など、1年間本校の学校保健にたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。心より御礼申し上げます。

