

# ほけんだより3月

R8. 3月発行  
国本西小学校  
保健室

少しずつ春のあたたかさを感じる季節になりました。今年度も残りわずかですね。進級や卒業に向けて心も体も疲れやすい時期です。睡眠や食事を大切にし、元気に過ごしましょう。1年間の健康を振り返り、新しい学年に向けてよい習慣を続けていきたいですね。

## 保健室の1年間

今年度（4月～2月）の保健室の利用状況についてお知らせします。どんなケガや症状が多かったのかを知ることで、自分の健康を守るヒントが見つかるかもしれません。これからも元気に過ごせるように気をつけていきましょう！



## 保健委員会による目の体操



2月10日と12日に、保健委員会が各教室をまわり、目の体操を行いました。長い時間パソコンを使ったり、テレビやゲームを見たりすると、目のまわりの筋肉がかたまってしまいます。そのままにすると、視力が下がったり、目が痛くなったりする原因になります。目の体操は目の筋肉をほぐしてリフレッシュするのにとても効果的です。「目が疲れたな」と感じたときは、ぜひやってみてください。



# ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

## 音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

## 長時間使わない



週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

## ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

## 1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。  
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



## 保護者の皆様へ



学校でのケガで  
受診した人  
医療費の申請は  
お済みですか？



学校管理下（登下校中、授業中等）のもと、起きたけがで病院へ受診した場合は、日本スポーツ振興センターの給付対象となります。6年生については、R8年3月までの分を小学校で申請することで、4月以降治療が継続の場合も進学先で手続きができます。卒業も近いですので、ご確認をお願いいたします。なお、手続きの期限は、けがをした日から2年以内です。

- ① すでに医療機関で記入された書類をお持ちの場合は、速やかに、担任または保健室まで提出をお願いいたします。
- ② 3月分については、病院によって月末発行の場合があります。6年生は、お手数ですが学校までご持参いただくようお願いいたします。1～5年生は、春休み明けに提出してください。
- ③ 書類が必要な場合には、担任または保健室までお知らせください。

その他、ご不明な点等ありましたら、保健室までご連絡ください。