

# 保健だより3月

2022.2.28  
和歌山市立河北中学校  
保健室

## 今年度1年間を振り返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

今年度も残すところ後わずかとなりました。3年生はいよいよ卒業ですね。そして1、2年生はもうすぐ進級です。3月は、4月からの新生活を前に、年度の締めくくりとスムーズな切り替えのための準備の時期。大切なのは心身の健康、すべての基本です。新型コロナウイルスの流行も続いています、体調を崩さないように、気をつけて過ごしましょう。



### 正しい耳そうじのしかた

**やりすぎ注意**  
1か月に1回  
くらいで

**かたいもの注意**  
耳かきではなく  
綿棒を使おう

**ゴリゴリ注意**  
軽くクルクルと  
回すように

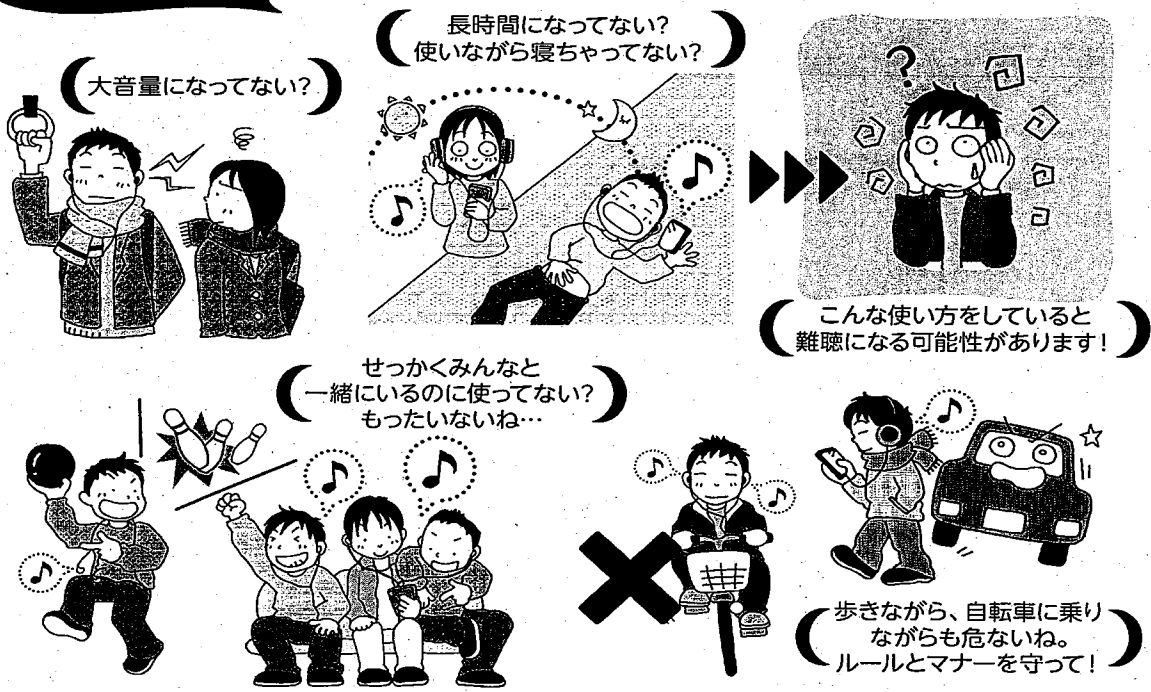
**つつこみすぎ注意**  
奥まで入れない  
入口から1.5cm  
くらいまで

ふだんは  
お風呂の後に  
タオルを指で  
まいてクルッと  
ひとふぎ



### 携帯型音楽プレイヤー

### 便利だけど注意してほしいこと



### ☆保護者の方へ☆

#### ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

特に3年生は、高校まで治療が引き続く場合には、先に中学校分を申請しておかないと高校での継続申請ができませんので、ご注意ください。

