



令和6年3月3日

河北中学校 保健室

ついに3月ですね。保健だよりでは、健康に毎日を過ごすための取り組みをお伝えしていましたが、実践できましたか？何事も健康でなければ、精一杯頑張ることができません。健康な生活習慣があたりまえの事にできるように、これからもやっていきましょう！

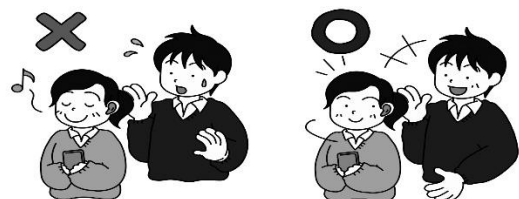


耳は音を伝えたり、聞き分けたりするだけでなく、からだのバランスの保つための役割も担っている、大切な器官です。違和感を見逃さず、耳を大切にしましょう。

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

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない？



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！

いよいよ年度末！環境の変わる時期です！

新年度に備えて体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

保護者の方へ

本年度も学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。

年度末に向けて、今一度スポーツ振興センターの申請について、ご確認ください。こども医療助成制度等を使用している、申請することができます。

特に、卒業される3年生につきましては、高校入学後も引き続き治療をされる場合、先に中学校分を申請が完了していなければ高校での継続申請ができません。ご注意ください。

～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
- 支払い請求の効力は、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。