

# かがやき

若草中学校ほけんだより No.12  
令和6年3月1日発行 文責 谷島

3月保健目標：健康な生活ができたか、1年を振り返ろう



春の日差しが温かく感じられる季節。3月に入り、今年度もあと僅かとなりました。保護者の皆様におかれましては、健康診断・保健活動・感染症対策等、大変お世話になりました。

この1年を振り返ってみてどうだったでしょうか。また4月から新しい生活が始まり、健康診断もスタートします。治療が必要な人は今のうちに。春休み中も生活のリズムを整え、新年度を迎えましょう。

## 保健室の1年間



### ★多かったけが

- 1位 打撲
- 2位 擦過傷
- 3位 つき指

### ★多かった症状

- 1位 気持ちが悪い
- 2位 頭痛
- 3位 腹痛

### ★多かった月

- 1位 5月 77件
- 2位 6月 68件
- 3位 10月 56件

### ★多かった曜日

- 1位 月曜日
- 2位 火曜日
- 3位 木曜日

## 保護者の方へ 日本スポーツ振興センターの申請漏れはないですか？

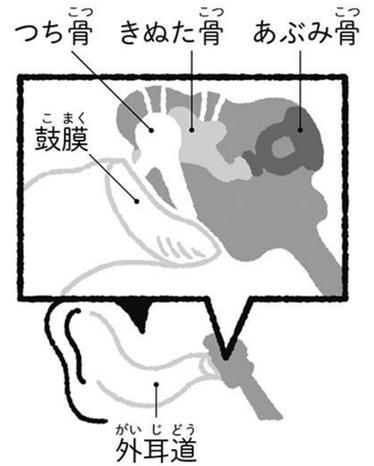
日本スポーツ振興センターの災害給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下についてもう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校、部活動中など。
- 初診から治癒までの医療費の窓口の支払いが1,500円以上の場合。
- 支払い請求の时效は、給付事由が発生してから2年間です。

申請漏れがないようご注意ください、ご不明な点がございましたら保健室までお知らせください。

●音の伝わり方について知ろう●

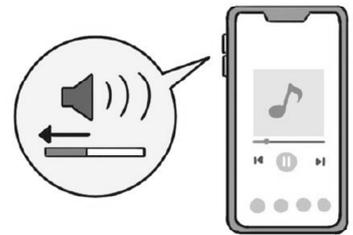
音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、音の大きさが調整されます。そして蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間大きな音を聞くと壊れることがあります。有毛細胞が壊れると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聴くとき、動画を見るときは音の大きさに気をつけたり、休憩を取ったりすることが必要です。



# イヤホン・ヘッドホン 使用上の注意

## ⚡ 大音量・長時間は厳禁!

近年、問題になっているヘッドホン難聴。スマホや携帯型音楽プレイヤーの普及で、いつでも・どこでも聞けることが、耳に負担をかけることにもつながっています。なるべく音量を抑え、流しっぱなしは控えましょう。



## ⚡ 交通事故の一因に?!

イヤホン・ヘッドホンで音楽などを聞きながらの自転車運転は、交通事故の危険性が高まります。私たちが多くの情報を得ている耳をふさぐことで、周囲の自動車や歩行者、さまざまな危険を察知しづらくなってしまいます。

## ⚡ 音漏れがトラブルの元にも

電車やバスなどの公共交通機関は多くの方が利用します。イヤホン・ヘッドホンから漏れる音は不快に感じられ、乗客同士のトラブルに発展することもあります。お互いに気遣い、相手を思いやることが大事なマナーです。



3年生のみなさんへ

もうすぐ卒業ですね。3年間の身体計測の結果や健康診断の記録、保健調査票を「成長の記録」に入れて配布します。回収はしません。大切に保管してください。

