

3月のほけんだより

みらい分校
ほけん室
令和5年3月

3月になり、今年度も残りわずかになりました。この1年は、皆さんにとってどのような1年でしたか？

今季節は気温の差が大きく、暖かくなったり、寒くなったりを繰り返しながら、徐々に暖かくなってきます。体調管理が難しいと思いますが、健康に気をつけて残りの1日1日を大切に過ごしていきましょう。



マスクの着用について



マスクについて、卒業式では着用しなくてよくなりましたが、それ以外の学校生活では、3月いっぱい校内はマスク着用となります。

学校以外では、3月13日からマスク着用が個人の判断が基本となりますが、混雑した電車やバスに乗るとき、医療機関や高齢者施設ではマスクの着用をすすめています。みなさんはどんな時にマスクを外し、どんな時にマスクを着用しなければいけないかを考えて、行動しなければいけません。

しばらくはマスクを着用したり、外したりする生活になるので、外したマスクを入れるマスクケースがあるといいと思います。

感染症対策について

感染症対策は、徐々にゆるくなってきていますが、石けんでの手洗い、うがい、教室や部屋の換気などは、これからも生活の基本ですので続けてください。

また、体調が悪いときは無理をせず、お休みして休養するか、病院に受診してください。



てあら
手洗い



うがい



かんき
換気



たいちょうわる
体調が悪いときは学校を休む

3月3日は耳の白

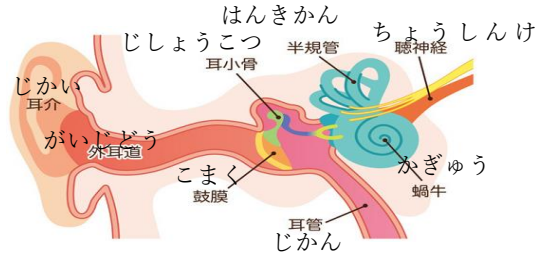


3月3日は、「3」が耳の形に見えること等から耳の白とされています。

<耳の役割>

①音をきく

②体のバランスをたもつ



ヘッドホン難聴を知っていますか？

イヤホンで音楽などを聞きながら登校している人もいますが、ヘッドホンやイヤホンを長い時間使っていたり、大きな音量で使っていると、「ヘッドホン（イヤホン）難聴」になるおそれがあります。聴力は一度失われると元に戻らないといわれています。予防をして、大切な耳を守りましょう。



ヘッドホン難聴の症状：聴力の低下、耳鳴り、めまい

予防法1 音量を下げたり休憩時間をつくる

- 音量の目安は外の会話が聞こえるくらいの音の大きさ
- 1時間聞いたら、最低5分は耳を休ませまる

2 使用を1日1時間未満にする

- 使用を減らす、普段から耳に負担をかけないようにする

3 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

- 周りの雑音をシャットアウトできるため、小さな音量でも音を聞くことができる

「3月11日」は、2011年に東日本大震災が起きた日です。災害は、いつ、どこで起きるかわからないので、**白ごろの訓練と備えが必要**です。

1年間みんな色々なことをがんばりましたね！来年度も**はなまる**な1年にしましょう！