

# ほけんがより 3月



松戸市立寒風台小学校  
令和元年度3月号

学年の締めくくりの月となりました。一年間を振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。どの子どもも一年前と比べて、大きく、強く、優しく、成長したことと思います。

3月は一年を振り返る時期であると同時に、新年度への準備の期間でもあります。4月からの生活を気持ちよくスタートできるように、心身の状態を整えて、過ごせるようにしましょう。

## ヘッドホンイヤホン難聴 危険度チェック

最近の子どもたちは、ヘッドホンやイヤホンを付けてゲームをすると聞きました。通信で遠くの友達ともボイスチャットしながらゲームをするそうです。

こういった子どもたちは、長時間ヘッドホンを使用しがちで、ゲーム依存だけでなく、難聴になる心配もあります。使用時間は子どもまかせにせず、保護者の方も気にかけるようにしましょう。

### こんな使い方 していませんか？



- イヤホンを使うと、話しかけてもわからない。
- 1日1時間以上、イヤホンを使っている。
- 睡眠不足や体調不良でもイヤホンを使う。

#### ヘッドホン難聴の予防

- ①大きな音で聞かない。
- ②小さめの音でも長時間続けて聞かない。
- ③体調が悪い時は聞かない。



### こんな症状 はありませんか？

- 右耳と左耳で聞こえが違う。
- 耳がつまるような感じがある。
- 耳鳴りがすることがある。

難聴の初期には聞こえの悪さに気付かないこともあります。進行すると違和感を持つようになります。

ヘッドホン難聴は治療が難しいのですが、早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませ、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。

## 今年度の保健室利用状況・健康の様子

4月～2月

保健室に来た人数

**1179** 人

(相談の来室は含まれません)

1年間元気に  
すごせましたか？

ケガで  
病院へ行った人

**21** 人

体調が悪くて来た人

**195** 人

理由第1位  
「頭痛」

むし歯を治した人

**81** 人

(治療率 **73.6** %)

ケガをして来た人

**984** 人

理由第1位  
「すり傷」

インフルエンザに  
かかった人

**64** 人



### 学校でのケガ

### 災害共済申請はお済ですか？

学校でケガをして病院受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済に、医療費の請求ができます。時効が2年間となっていますので、お忘れなく申請してください。

<申請の流れ>

- ① 申請書類は保健室にあります。必要な場合は連絡帳等でご連絡ください。
- ② 病院で書類を書いてもらったら、担任に提出してください。
- ③ 保健室で申請の手続きを行います。
- ④ センターにて審査後、給付金が支給されます。(3～4か月かかります)

### 新型コロナウイルス感染症 ～受診の目安～

新型コロナウイルス感染症が国内でも流行の広まりを見せ始めたことを受け、2月17日に厚生労働省から「新型コロナウイルス受診の目安」が発表されました。

<受診の目安>

- ・強いだるさや息苦しさがある場合
  - ・37.5℃以上の発熱が4日間続く場合
- ※かぜの症状があるときは、学校や仕事を休むようにしましょう。

新型コロナウイルスの感染が心配で受診する場合は、あらかじめ医療機関に電話でその旨を相談してください。医療機関の指示に従って行動しましょう。突然受診するのは避けましょう。