ほけんだより3月

三郷市立北中学校
保　　健　　室
平成 29 年 3 月 3 日

一年間健康に過ごせましたか？

３年生は受検を終え、１．２年生も期末テストを済ませてホッとしているところですね。３学期もあとわずかで終わります。３年生は北中で過ごす時間も残すところ、あと７日間。それぞれの新しい出発が待っています。さて、この１年間、健康な毎日を送ることができたでしょうか？。自分の心と体の健康について振り返ってみましょう。

3月の保健目標
自分の健康状態について評価しよう。

チェックしよう!

- □ 治療勧告書（歯科・視力）は学校にもどした!
- □ スポーツ振興センターの書類を提出した!
- □ 『発育の記録』を提出した!

★提出できていないものは、早急に提出しましょう。どれも大切な書類です。新学期が始まる前にきちんと整理しましょう。

保健室の1年間
（2/28 現在）

ケガの件数	病気の件数
252 件	702 件
1日平均利用数	**スポ振申請数**
3．8 人	40 件

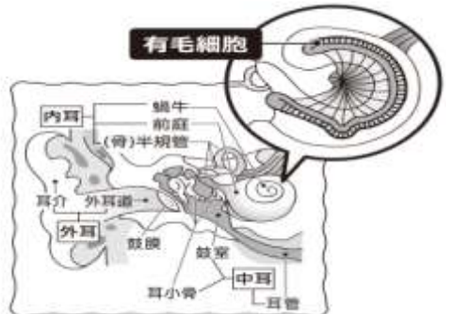
捻挫・つき指	16件
骨折	11件
挫傷・打撲	10件
靭帯損傷・断裂	3件
脱臼	1件

日本スポーツ振興センターへの申請忘れはありませんか?

申請は、事故発生日から２年間は申請が可能です。過去のケガでも申請することができますので、お忘れの場合は、担任または保健室までご連絡ください。

ヘッドホン難聴 知っていますか?

ヘッドホンやイヤホンを使って、好きな音楽を聴いて楽しんでいる人もいるかと思います。使い方を間違えると、音を聞くための有毛細胞という神経が傷つき、耳の聞こえが悪くなります。気がつかないうちに悪化し、聴力が回復しないこともあります。



どんなことに気をつければいいの?

音の大きさ

どれくらいの音量で聞いていますか?
話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安です。

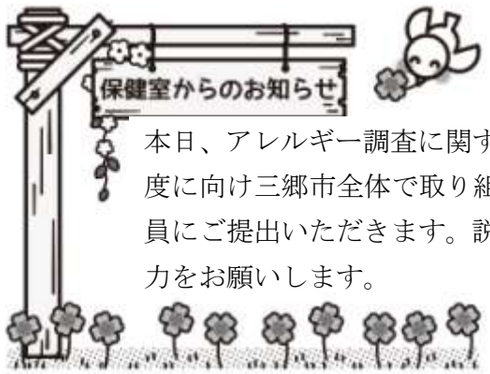
聞く時間

音楽を聴きながら眠ったりしていませんか?
WHO（世界保健機関）では１日１時間以内と定めています。連続使用は避けましょう。

音圧（音の強さ）

普通、音圧は空気を伝って耳に到達するまでに弱ってきます。ヘッドホンは音圧が高いまま耳に伝わり、負担が大きくなります。

耳鳴りや耳が詰まったような感じがするときは、早めに耳鼻科へ!
早期発見・早期治療が大事です!



アレルギー調査票について

本日、アレルギー調査に関する書類を１．２年生にお配りしました。来年度に向け三郷市全体で取り組むものです。アレルギーの有無に関わらず全員にご提出いただきます。説明の用紙をよくお読みになり、ご理解とご協力をお願いします。

提出期限　３月９日(木)