古蔵中学校保健室発行

令和３年３月２４日

ほけんだより ３月号

今年度は、４月スタートから休校になり、様々な行事もなくなってしまい、これまでの生活とは全く違う、新しい生活様式で過ごさなければならなくなり、みなさんにとって大変な１年だったと思います。大変だったこの１年間を振り返ってみて、あなたの心と体の健康はどうだったでしょうか？

ダイアグラム

自動的に生成された説明今年度の自分を振り返って、４月からさらに心も体も成長できるようにしましょう。

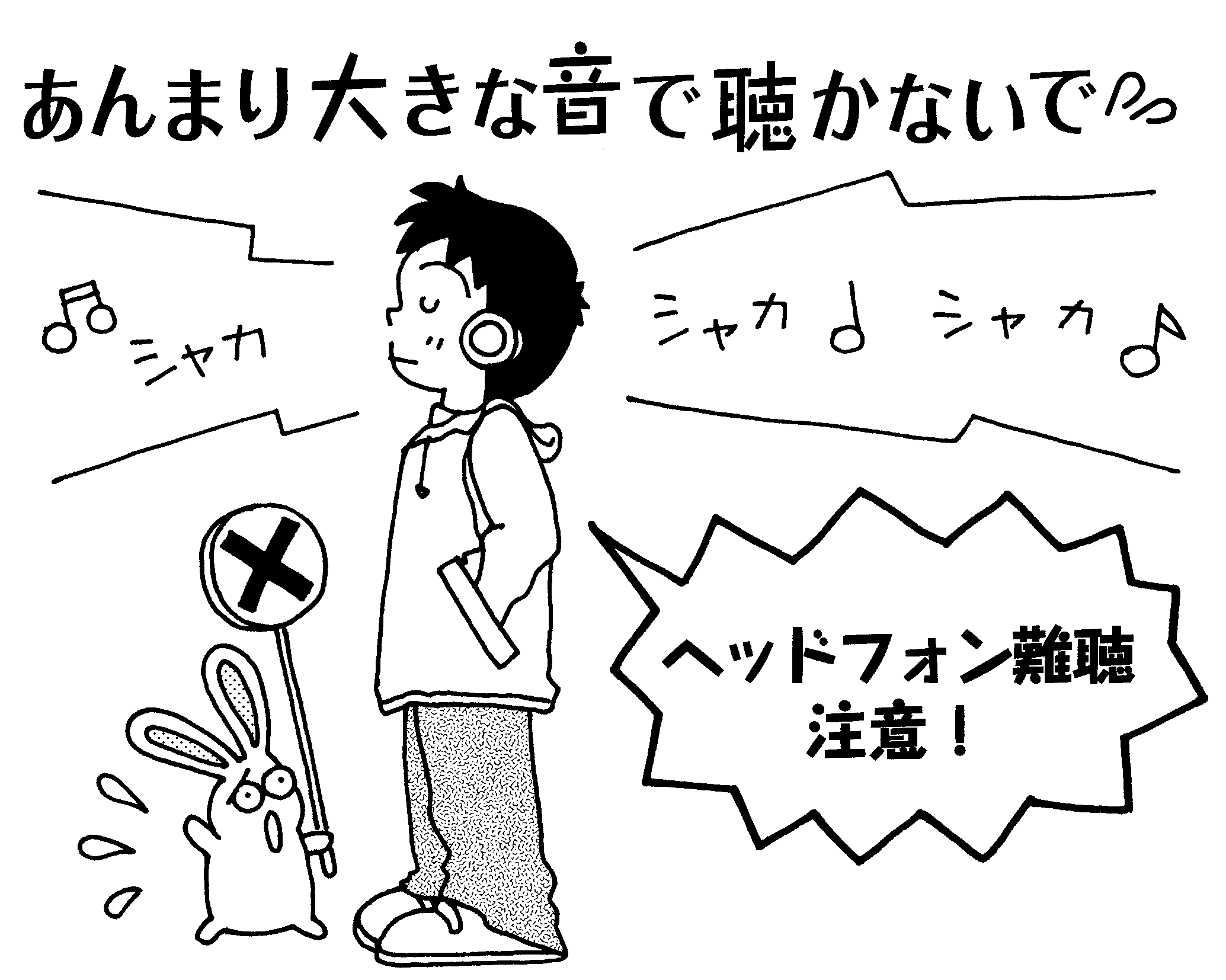
ダイアグラム

自動的に生成された説明

テキスト が含まれている画像

自動的に生成された説明

ヘッドフォンに気をつけて！！



スマートフォンなどで、いつでもどこでも音楽を

楽しめるようになりましたが、その一方で「ヘッド

フォン難聴」が増えています。

ヘッドフォン難聴とは、ヘッドフォンやイヤホンで

大きな音を聞いたり、長時間音を聞き続けることで

難聴になることです。寝ている間も、ヘッドフォン

やイヤホンを使って音楽を聴いているという人は、

とても危険です。

耳鳴りや耳の中が詰まったような感じがするという

ような症状があれば、難聴の始まりです。

この様な症状がある人は耳鼻科で診てもらった方が良いでしょう。

ヘッドフォンやイヤホンを使う時は、音量を抑え、長時間使用しないようにしましょう！

ヘッドフォンやイヤホン使用後は、使った時間の３倍は耳を休ませるようにしましょう！

今年度は、新型コロナウイルス感染症感染予防対策のために、これまでとは違う生活様式で過ごすことになりましたが、みなさん一人ひとりがしっかり取り組んでくれたと思います。

朝の検温・健康観察、マスクの準備、早退時のお迎え等、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。今後もご協力よろしくお願いします。

春休み中も、毎日健康観察を行い、健康観察表に記入してください。

健康観察表は４月７日（水）始業式に全員提出してもらいます。

学校でも家庭でも、これまでの感染予防対策をしっかり続けていきましょう。



**体温を測るモン**

**マスクを着けるモン**

