

3月 保健だより

令和8年3月2日
小平市立花小金井南中学校
保健室

日に日に寒さが和らぎ、少しずつ春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ今年度もあとわずかになりました。3月は来年度に向けての準備期間でもあります。今の学年での生活もあとわずかですが、悔いのないよう1日1日を大切に過ごしましょう。



重要!

日本スポーツ振興センター災害給付について

- ① **スポーツ振興センターの給付金の申請を希望しているが、書類が未提出の方へ**
スポーツ振興センターの給付金申請は、災害発生から2年間申請がないと時効により消滅します。2年以内に医療機関に記入してもらった「医療等の状況」等の書類がまだご自宅にある方は、学校へ提出してください。
- ② **スポーツ振興センターの給付金を受けていて、次年度までに治療が続く予定の3年生の方へ**
現在、スポーツ振興センターの給付を受けていて、4月以降も治療が続く方は、4月分からは進学先の高等学校に書類を提出してください。事前に中学校から進学先へ連絡する必要があるため、該当者は保健室までご連絡ください。
- ③ **スポーツ振興センターの給付金を申請中の3年生の方へ**
給付決定後、現在使用している教材費のうちよ銀行口座へ給付金を入金します。そのため卒業後も給付金が入金されるまでは解約をしないでください。

今月の保健目標
1年間の健康生活を振り返ろう

今年度の花南中の保健室の利用状況です。「保健室に来た人多いな」と感じましたか？この数字は、来室時に記録を書いた人の「のべ人数」です。ささいな用件で来室した人数を含むと実際はもっと多くの人数が保健室に来室したと考えられます。

予防をすることは重要ですが、心身の不調を感じたときの対処法を身に付けることも重要です。時には人に知らせる、頼ることも必要です。1人でがんばりすぎず、早めの対応が心身の不調の解消に効果があると思います。そんなときの頼れる場所の1つに保健室があると考えてくれればと思っています。

4月8日から 1年間の保健室・利用状況 ☆ 2月20日まで

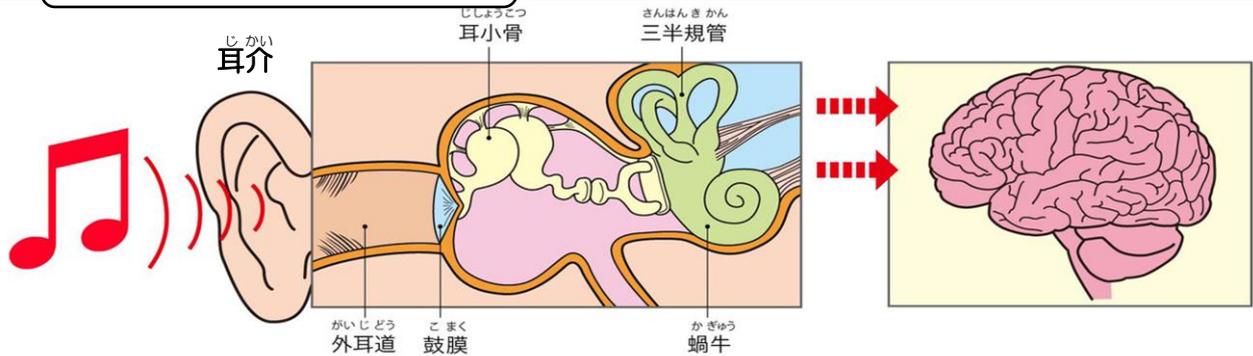




3月3日は耳の日

耳を大切にしよう

どうやって音は聞こえるの？



①音が空気の振動として耳に届く

②空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通して鼓膜をに伝わる。耳小骨で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられる。

③その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識する。

ヘッドフォン・イヤホン難聴って知ってる？

ヘッドフォン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆にそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



思い当たることはありませんか？

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は

すでに難聴かもしれません **すぐに耳鼻科へ!**

