

ほけんだより 3月

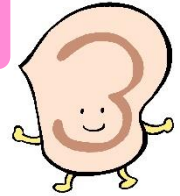
きさいとくべつしえんがっこう
騎西特別支援学校
ほけんしつ
保健室

R7.3.3

少しずつ寒さが和らぎ、あっという間に今年度もあと1か月となってしまいました。そして、小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生はついに卒業を迎えます。卒業までの残り少ない日数を大切に、1日1日を大切に過ごせるとよいですね。

3月3日は「耳の日」です！

ヘッドホン・イヤホン難聴に注意しよう



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞き続けることによって起こるもので、世界中の若者の多くが、このリスクがあるといわれています。

「大きすぎる音で聞かない」「長時間連続して聞かず、定期的に耳を休ませる」など下書にある方法で予防することができます。

音量に注意



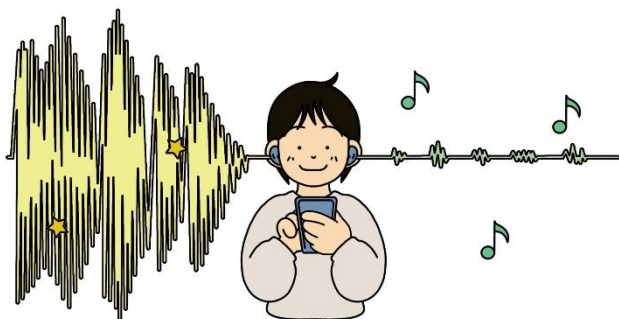
まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない



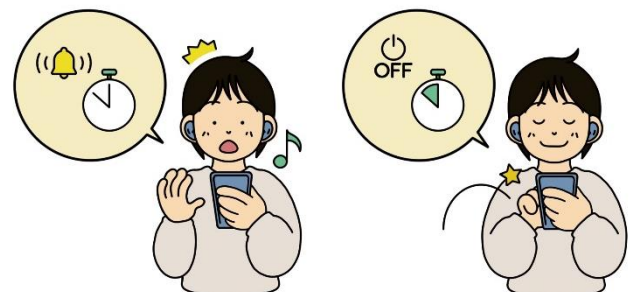
週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！



ねんかん ぶん かえ
1年間を振り返りながら、「できた！」と思うものに
しるし
☑印をつけてみましょう。
なんこ しるし
何個☑印がつけられるかな？

そと かえ あと
☐ 外から帰ってきた後、トイレ
い あと はん た
に行った後、ご飯を食べる
まえ てあら
前などに手洗いをすることが
できた。

まいにち しょく た
☐ 毎日3食しっかり食べる
ことができた。

まいにち すいみん じゅうぶん
☐ 毎日睡眠を十分にとることが
できた。

まいしょくご は
☐ 毎食後、歯みがきをすることが
できた。

そと で げんき あそ
☐ 外に出て、元気に遊ぶことが
できた。

だち なかよ す
☐ お友達と仲良く過ごすことが
できた。

びょうき おお
☐ 病気や大きなケガをしな
かった。

げんき
☐ 元気にあいさつができた。

☐ スマホやタブレット、ゲーム機
は時間を守って使用することが
できた。



ひ 日にち	ないよう 内容	たいしょうしゃ 対象者
3日 (月)	たいじゅうそくてい 体重測定	こうとうぶ 高等部
4日 (火)	たいじゅうそくてい 体重測定	ちゅうがくぶ 中学部
5日 (水)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶこうがくねん 小学部高学年
6日 (木)	たいじゅうそくてい 体重測定	しょうがくぶていがくねん 小学部低学年