



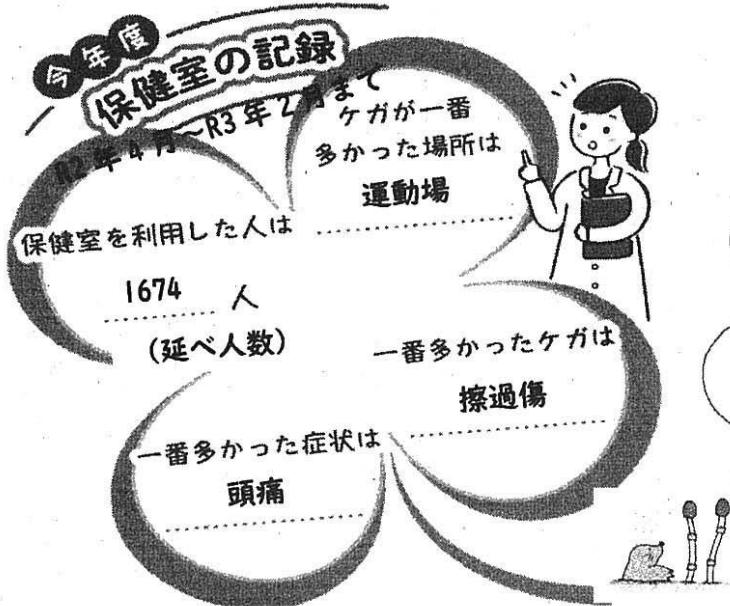
春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみが膨らみ、虫たちが活動をし始める季節です。4月になったら、新しい学年。気持ちよく新学期を迎えるといいものですね。休みの間に身の回りを整えて、自分の「メンテナンス」をしてみませんか？

## 3月3日は耳の日

**定期的に耳そうじをしよう。**  
アメ耳の人は週1回、耳の入口付近を  
コナ耳の人はやさしくなぞる  
2週間にようすれば十分。  
1回を奥まで目安に。  
やりすぎない！



**ヘッドホン難聴に注意しよう。**  
大音量で  
耳鳴き続けると、  
神経が金切って  
音が聞こえづらくなるよ！



## 自分の健康レベルは自分でチェック！

毎朝の習慣に

Check!

朝、気よく起きられた？  
眠気は残っていない？

体のどこかに  
痛いところはない？

朝ごはんをおいしく  
食べられた？

頭は？のどは？  
お腹は？

うんちは出た？  
コロコロうんちや  
ユルユルうんちでは  
なかった？

顔色は  
いつもあります？

体はだるくない？

熱っぽくない？

肩や首が  
つまるような  
感じはない？

ゆううつな  
気分はない？

自分の体調が一番よくわかるのは、自分です。  
いつもちょっと違うなーと思ったら、  
体温を測ったり、原因を考えてみましょう。

自分の健康を守るのも自分です。

### 【日本スポーツ振興センター災害発生状況】

発生件数は37件で、部活動でのケガが多く25件(67.6%)でした。

傷病では、「捻挫・脱臼」が12件(32.4%)と多く、次いで「挫傷・打撲」8件(21.6%)、「靭帯損傷」6件(16.2%)でした。

**災害後2年を経過すると時効により給付金請求できません。**

保健室でも申請等の確認は行っていますが、手元に書類がある場合は早めの提出を、また申請を取りやめる場合も保健室へ連絡をお願いします。なお、申請に必要な書類は保健室にあります。不明なことがあれば保健室まで。

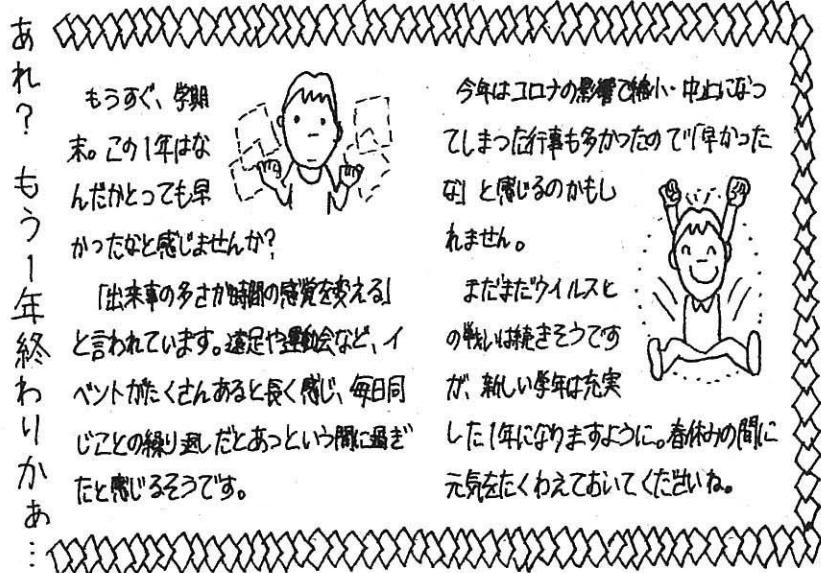
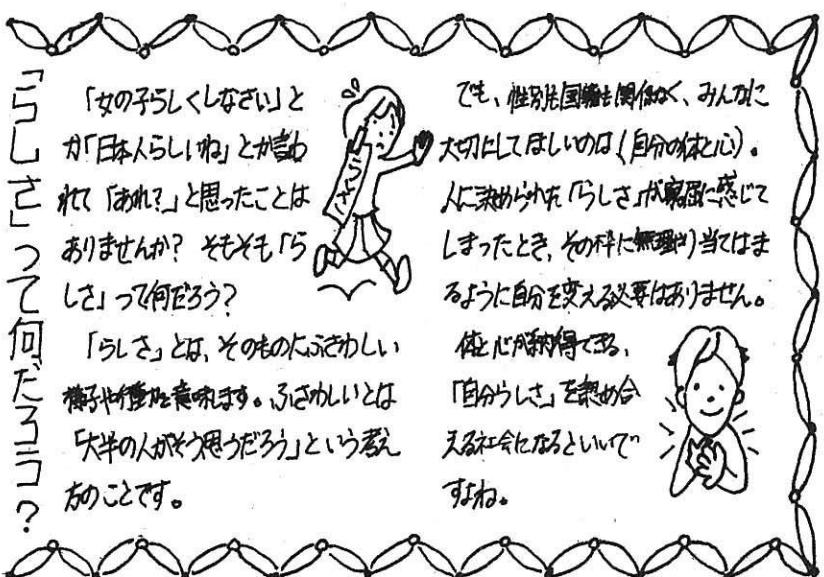
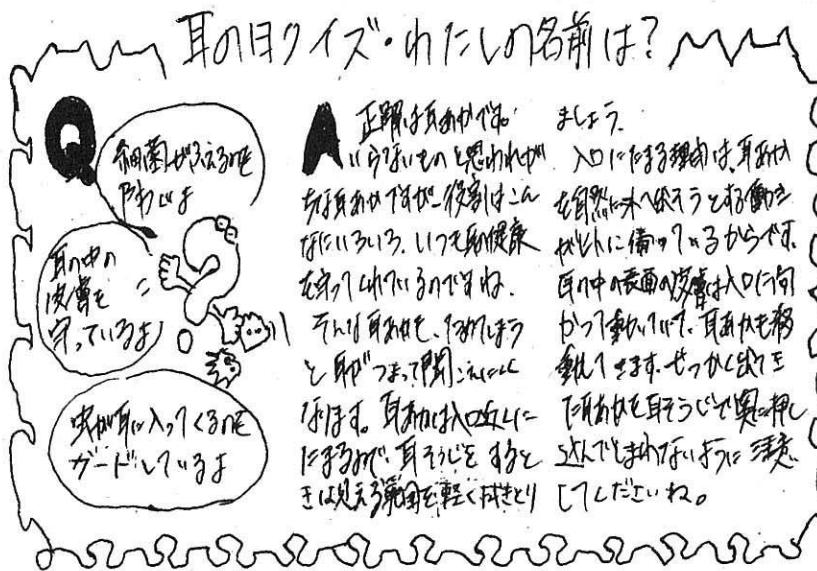
### 【視力・歯科の受診状況について】



保健だよりでもお知らせしていましたが、保健室では受診率100%を目指し今年度取り組んできました。各クラスの状況は、事務室前の掲示板にも1年生保健委員が作成した視力・歯科のグラフがありますのでチェックしてみてくださいね！

さて、2月27日現在の受診率は視力91.9%、歯科92.7%です。未受診者はあとわずか…。まだ、未受診だという生徒さんは、必ず3月中に受診・治療をしましょう。4月に入ったら、新学年での健康診断がスタートしますよ！受診や治療が終わったら、受診勧告書(ピンク色)の提出もお願いします！

# 耳がいたずらうるさい月



生徒保健委員（担当）

1-1 永島 1-3 峯

1-3 粟飯原 1-5 東原

## \* 音の力で脳をリラックス！ \*

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？ アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、リラックスしているときに出てきます。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活中心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして…楽しみましょう。

3月3日は  
耳の日  
この手話、何のあいさつ？

それぞれのあいさつの意味を考えてみてね。

