

# ほけんだより



令和4年3月4日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

## もうすぐ新生活・・・「やりのこし」は？

3月は年度・学年の締めくくりの時期です。それぞれ一つ上の学年へと上がりますね。4月から新生活が始まる前に、改めて振り返ってみて、この1年間で「やりのこしたこと」はありませんか？

例えば、けんかをしてしまった友だちとの仲直り、例えばむし歯などの病気やけが、体の調子が悪いところの治療・・・。気になることを抱えたままでは何となくモヤモヤしますね。

4月になると、クラス替えや新しい友だちとの出会いなど、慌ただしい日が続きます。スタートする前に、できれば3月から春休みの間に少しでも「やりのこしたこと」が解決できるように、あと少し頑張ってみましょう。



イヤホン   
ヘッドホン 

音が大きすぎると・・・

耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる可能性があります。



まわりの音が聞こえずに・・・

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っていて、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら？ 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが・・・音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります！



- **三寒四温** さんかんしおん・・・「冬の時期に寒い日が3日くらい続くと、そのあとに比較的暖かい日が4日続く」という意味です。日本では春先の天候を表すことが多いようです。暖かい日が続いたなあと油断していると急に冷え込んだり、朝晩の寒暖差も大きくなる時期です。天気予報をチェックして、衣服の調節をしましょう。

### ○ 保護者の方へ 災害共済給付（日本スポーツ振興センター）について

学校の管理下（授業や部活動中、登下校時など）で起きたけがなどについては、医療費の申請ができます。合志市では、中学3年生以下の子どもへの医療費助成制度がありますが、学校でのケガについては、日本スポーツ振興センターを優先することとなっています。まだ申請されていないケガがありましたら、保健室までお知らせください。