

# けんこうのアンテナ



NO.11  
内郷小学校保健室

## はる しながつき じゅんぴきかん 春は新学期の準備期間

そつぎょう しんきゅう ちか  
卒業・進級が近づいてき  
ました。3月は年度・学年の  
しめくくりの時期です。

あたら がくねん はじ まえ  
新しい学年が始まる前に、  
この1年間をふりかえって  
みて、やり残したことは  
ありませんか？

き  
気になっていることを、その  
ままにしておく、なんとなく  
モヤモヤしますね。

がつ はい あたら  
4月に入ると、新しいスタート  
であわただしくなります。

スタートをきる前、3月にでき  
ることを、もうひとがんばりし  
てみましょう！！

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進  
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

## ほんとう こわ なんちよう 本当に怖い ヘッドホン・イヤホン難聴

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間聞き続けることにより発症  
する難聴のことです。有効な治療法がないため、難聴になって時間がたつて  
しまっている場合には聴力はまず回復しません。本人も難聴になっているか  
を判断するために注意が必要です。ヘッドホン・イヤホンを使用する場合は、安全な聞き方で耳を守りましょう。

おとのつき合い方を考えよう /

## 耳の健康を守る4つのポイント

- ★音量を下げる
- ★連続して聞かずに休憩をはさむ
- ★使用を1日1時間未満にする

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン  
の音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる  
時間をとぎとぎとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か  
ら1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の  
健康にもつながる

## 3月 保健目標：「健康生活の反省をしよう」

## 保健室の1年間

たいちょうふりよう らいしつ  
体調不良の来室は  
190件  
ずつう ふくつう らいしつ  
頭痛・腹痛での来室が  
お多かったです。



らいしつ  
けがの来室は  
361件  
だぼく さつかしやう  
打撲・擦過傷での  
らいしつ おお  
来室が多かったです。

らいしつしゃ いちばんおお  
来室者が一番多かったのは10月でした。

がっこうかんりか  
学校管理下のけがでの病院受診は19件  
うち、登下校中のけがが7件と  
いちばんおお  
一番多かったです。



て かお じめん う  
「手をつけず、顔から地面に打ってしま  
う」「手はついたが、片手に重心がか  
かり骨折してしまう」などの心配な  
けががありました。

けんこうしんたん  
健康診断  
むしば ちりようりつ  
むし歯の治療率 82.6%  
しぜんちゆ  
むし歯は自然治癒がないので、定期的に通知をしました。



## スポーツ振興センター災害共済 給付申請について

学校管理下でおきた負傷につい  
ては日本スポーツ振興センター災  
害給付制度の対象になりますが、病  
院を受診した日から2年間請求  
を行わない時は、時効により申  
請できなくなります。初回の給付  
を受けていても、2回目以降の継続  
分も療養月から2年以内に請求し  
ないと時効になります。申請を希  
望される場合は早めに保健室へ  
書類を提出してください。申請書  
類が必要な場合は保健室まで連絡  
をお願いします。

佐倉市の子ども医療費  
助成（200円負担）  
との併用はできません。



## 今年度の感染症発生の様子

今年はインフルエンザA型が例年より早く10月  
から感染拡大し、校外学習や修学旅行等の行事が実  
施できるか気をもむ2学期でした。1月からはイン  
フルエンザB型が市内で大流行し、B型での学級閉  
鎖は例をみないことでした。感染症に負けない体づ  
くりの大切さを痛感しました。

4・6年生	10月28日～29日学級閉鎖
3年生	11月13日～14日学級閉鎖
5年生	2月10日～12日学級閉鎖
2年生	2月17日～18日学級閉鎖

急な閉鎖で家庭へのご負担、ご心配をおかけして申  
し訳ありませんでした。来年度も健康観察・手洗い・  
換気の徹底、流行時のマスク推奨など感染予防に努  
めていきます。ご協力よろしくお願いいたします。

## 内郷小 出席停止の人数（4月～2月末）

インフルエンザA型	47名
インフルエンザB型	27名
新型コロナウイルス感染症	1名
流行性角結膜炎	11名
流行性耳下腺炎	1名

