

保健だより 3月号



3月9日は感謝の日

令和8年3月発行
船橋市立前原中学校
保健室

みなさんの心と体の健康を保つために続けてほしいこと **4選**

気持ちのよい挨拶と言葉

ありがとう！ またね！

こんにちは ごめんね

感染症予防

手洗いうがい 換気

栄養・運動 清潔



きつといいいことある

継続は力なり

時間を守る

食事



睡眠

登校



誰かの役にたってみる

お手伝い



大丈夫ですか？



一日一善！

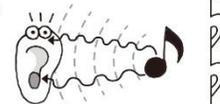
耳に手をかざすのはなぜ？

遠く

くで音が鳴ったり、小さな音が聞こえたり、音がよく聞こえないうち、耳に手をかざしたことはありませんか。どうしてこのようなポーズをとるのでしょうか。

それは「空気を集める」ため。音は最初、空気のふるえとして耳に届きます。耳は顔の横から突き出ているので、外から入って来るこの空気のふるえを効率的に集めることができます。集まったふるえは、鼓膜から耳の奥にある蝸牛に届けられ、電気的信号に変えられ、脳に届けられて「音」と認識します。

耳の後ろに手をかざすと空気のふるえをより多く集められるので、音がよく聞こえるようになります。小さな音が聞こえたら試してみてください。



ヘッドホン イヤホンの **耳にやさしい使い方**

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

日本スポーツ振興センター給付申請はお済みですか？

学校管理下（授業中・部活動・登下校など）でケガをして病院を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害給付金申請ができます。（加入者のみ）申請を希望する場合は、お早めに担任または顧問へ連絡をお願いします。

今年度の分は、なるべく年度終了までに提出をお願いいたします。

※申請ができる期限（時効）は災害発生日から2年間です。

※3年生で卒業後も継続申請される場合は、保健室までご連絡ください。進学先へ引継ぎを行う必要があります。（3月分までは中学校での申請となります）

再 学校生活管理指導表の提出のお願い

食物アレルギーのある1・2年生の保護者の皆様へ

12月に「学校生活管理指導表について」を配付いたしました。船橋市では、食物アレルギーのある生徒は年1回の受診と学校生活管理指導表の更新をお願いしております。（給食対応あり・なしにかかわらず）

学校生活管理指導表、「学校生活管理指導表について」の下部分を記入・切り取ったもの **2点**を

3月13日（金）までに担任まで提出をお願いいたします。

また、脊柱側弯症や心臓疾患、腎疾患で管理中の生徒につきましても、受診が済みましたら学校生活管理指導表の提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら保健室までご連絡ください