



# ほけんだより

3月号

金山町立金山中学校  
文責 鈴木 綾子

今年は例年に比べ雪の量も少なく、春の訪れが早く感じられます。

高校入試も終わり、3年生は卒業を待つだけとなりました。1・2年生は新学期に向け、1年間のまとめの時期ですね。

新型コロナウイルス感染症については、今後規制が緩和され、様々な対策が大きく変化する予定です。しかし、新型コロナウイルスがなくなる訳ではありませんので、状況やリスクに応じて手洗いや手指の消毒等、基本的な感染予防を継続しましょう。

3月3日は…



3月の保健目標  
「耳を大切にしよう」

## イヤホン・ヘッドホン難聴知っていますか？

イヤホンやヘッドホンを使い、大きな音量で音楽などを聞き続けることにより、音を伝える役割をしている有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。少しずつ進行していくために初期には自覚しにくく、失った聴覚は戻りません。

### 〈耳の健康を守るために〉

- 音量を下げたり、連続して聞かずに休憩を挟んだりする
- 使用を1日1時間未満に制限する
- 周囲の騒音を低減する「ノイズキャンセリング機能」のついたヘッドホン・イヤホンを選ぶ



## 厚生省推奨 マスク着用の考え方について

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが、**令和5年3月13日**からマスクの着用は個人の判断が基本となります。ただし、医療機関の受診時や混雑する場所に行く時にはマスクの着用が推奨されています。周囲の方に感染を広げないため、自身を感染から守るために、適切にマスクの着脱を行いましょう。

## 保護者の皆様へ

一年間、学校保健にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も、家庭と学校が協力して子どもたちを見守り、支援していきます。