



令和4年3月17日
三木高校 保健室

アラームの音、スマートフォンの着信音など、同じ音をきくことが多いと“いやだな”と思うことはありませんか？ ときには電子機器から離れたり、外に出るなどしてふだんあまりきかない自然の音をきいたりしてみるとよいかもしれません。「耳」もリラックスさせてあげましょう。

もうすぐ春休み。そして、春休みが明けたら新しい1年が始まります。気持ちよくスタートできるよう、忙しくなる前に、心身のメンテナンスについて考えて、できそうなことから実行してみましょう。

一人一人が、より健やかに、新しい年度を迎えられますように。

もうすぐ新生活 やり残していることはありませんか — ころころからだを整えて 新しい1年を 気持ちよくスタートしましょう —

■ 必要な受診・治療は済みましたか？

4月に入るとすぐに健康診断が始まります。

気になることのある人・精密検査や治療がまだの項目がある人は、必要に応じて、比較的時間がある春休み中に検査や受診をしましょう。

■ 身のまわりの整理をしましょう

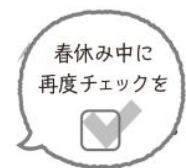
文具や身に着けるものについて、足りないものや買い替えが必要なものはありますか？

サイズが合わなくなっているものがないかなどについても、確認しましょう。

また、机のまわりや部屋などを片付けて、いらないものは思い切って処分！

パソコンやスマートフォンのデータなどについても整理をしておくといいですね。

すっきりした気持ちで新しい1年を迎えましょう。



■ リフレッシュできる時間を作りましょう

好きなことをしたり休んだりして、ころころからだもいたわり、充電しましょう。

令和4年度 定期健康診断の予定

◆ 内科検診・眼科検診・歯科検診・身長 体重 視力測定・聴力検査(3年生のみ)

4月14日(木) 1年・2年文理科

4月21日(木) 2年総合学科・3年

◆ 心電図検査(一部該当者)

4月18日(月)

◆ 耳鼻科検診

5月17日(火) 1年・2年文理科

5月18日(水) 2年総合学科・3年

※ 尿検査は未定です。



もう1度確認！ 『災害共済給付』 — 請求もれなどはありませんか？ —

学校管理下(授業中、部活動中：遠征や大会を含む、登下校中など)で起こったけが等については、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になる場合があります。

該当すると思われる人でまだ申し出ていないケースがある人は、早急に担任・保健室へ申し出てください。保健室で請求に必要な書類を渡します。

未提出の書類がある人は、手元にあるものから、速やかに保健室へ提出するようお願いします。

(災害発生や受診月から2年経過すると、時効により請求できなくなります。)

また、書類を提出したはずだが支給されていないなど 不明なことがある場合、保健室へ連絡をお願いします。

春休み中の健康観察について

健康観察とその記録は、皆さんが心身の健康について自己管理し、異常を早期発見するために大変重要です。また、感染症の疑い等が発生した場合、状況確認のため、記録が必要となる場合があります。

春休み中も、毎朝、必ず体温を測定して健康観察表に記録してください。

Google classroom 利用による健康観察も、当日中に当日分の入力をお願いします。

また、新型コロナウイルス感染症等の学校感染症と診断された場合や、新型コロナウイルス感染症に関する濃厚接触者・接触者に特定された場合には、速やかに 学校 または 担任に連絡をお願いします。感染症が多く発生している地域に行ったなど 特別な場合と考えられるときは、行動も記録しておきましょう。

4月6日(水) 登校時にもってきて 担任に提出してください。

『ながらスマホ』で起こった事故事例

— これらは 実際に起こった事故です —

- スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った。
- イヤホンをして自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた。
- 夜 スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた。



自分は気を付けているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて決して思わないで！

テレビなどの音を
大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、
ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの
音が常に鳴っている

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうことも！
「おかしいかな？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

会話を
聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが
聞きにくい

時々ふさがっている
感じがする