

本年度も残りわずかとなりました。この1年間を振り返ってみて、健康に過ごせましたか？季節の変わり目でもあり、まだまだ朝昼の寒暖差があります。体調管理に気をつけながら、残り少ない3学期を元気に過ごしましょう。

{3月3日は「耳の日」です} 耳を大切にしましょう



ヘッドホン難聴が増えています

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聴き続けると、耳の中で音を感じ取る役割を持つ「有毛細胞」が傷つき、難聴の原因になります。

損傷を受けた有毛細胞は元に戻らず、また治療法也没有せん。

ヘッドホン・イヤホンを使うときは

- 1、周囲の音が聞こえる程度の音量にする
- 2、1時間に一度、10分程度、音を聞かない時間をつくる
- 3、耳鳴りや耳が詰まった感じがしたら、耳鼻科へ行く

©少年写真新聞社2025

春休み中に治療しておこう



視力

メガネやコンタクトは合っていますか？
眼を細めたりせずに黒板が見えていますか？
視力が心配な人は、眼科を受診しましょう。

歯科

むし歯や歯肉の炎症がある人へ、治療勧告を渡していますが治療は終わりましたか？

必ず歯医者さんへ行きましょう。(放置しても治りません)

むし歯のなかった人も、年に1度は歯や歯ぐきのチェック、クリーニングをおススメします。

申請忘れはありませんか？

学校管理下（授業中・部活中・登下校等）でのケガで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となります。

申請される方は、担任または保健室までご連絡ください。
(申請書類は、保健室にあります)

日本スポーツ振興センターの
災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



3月9日は『サンキューの日』。みなさんの心の中に「お世話になったな〜」「嬉しいことをしてくれたな〜」という人が浮かんできたら、クラスや学校が離れてしまう前に『気持ち』を伝えておきたいですね。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

～自転車通学のみなさん～

熊本県内の県立学校に自転車で通学する生徒は、『4月からヘルメットの着用が義務化』されます。自転車事故で死亡した人の多くが、頭部に致命傷を負っています。先日の交通安全講話で長江様からお話しがあったように、ヘルメットをきちんと着用し、自分の大切な命を守りましょう。

禁止! 自転車運転中の **ながらスマホ**

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則

これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は

1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

交通事故に合わない・起こさないように、ルールを守って安全運転を心がけましょう!