

# 保健だより 3月



3月は、今の学年を振り返り、次の学年への準備の月です。

## ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

やり残したことに、早目にしっかりといいことを春休み中に出来るといいですね。

保健室からお願したいことは、健康診断の検診や検査、視力測定など受診報告がされているにも関わらず、また医療機関を受診していない人、けがや不調があるにも関わらず、放っている人は、早目に受診することです。

また、フェにあるように学校管理下でけがをして申請して人は早目に書類を提出（保健室）すること、申請をしていない人は、早目に保健室までお知らせください。

## 3月3日は耳の日です。

### 耳の健康CHECK

- 耳鳴りがする
- 聞こえにくい
- 耳が痛い
- チェックがついたら耳鼻科へGO



### 正しい耳そうじのしかた

自分で耳掃除をする際は、やりすぎたり、つこすぎると耳垢を奥に入れてしまったり、傷付けて外耳炎になることもあります。

**やりすぎ注意**  
1か月に1回くらいで

**かたいもの注意**  
耳かきではなく綿棒を使う

**ゴリゴリ注意**  
軽くクルクルと回すように

**つこみすぎ注意**  
奥まで入れない  
入口から1.5cmくらいまで

ふだんはお風呂の後にタオルを指でまいてクルッとひとふき



耳垢は自然に外に排出されるので、奥まで掃除をしなくてもよいのです。

めまいなどもあります

ヘッドホン難聴や突発性難聴を知っていますか？

## 耳鳴り、聞こえにくい

の症状は放置せず遅くとも

**2週間以内**に受診することが大切です。

【脳貧血】立ち姿勢を続けることで血液が脳に届きにくくなり、供給が一時的に不足することが主な原因です。血液を脳まで運ぶ仕組み（筋肉）が未発達な年代に多く見られるといわれています。

【貧血】血液に酸素が十分に含まれていないために、体内の各器官に酸素が行き渡らず、さまざまな機能が損なわれている状態をさします。

## どう違うの？ 脳貧血 と 貧血

席から立ちあがり、ふらつきたり、めまいを起すことがあります。

これは**脳貧血**です。睡眠不足、朝食欠食、ストレスの蓄積も関係しています。

脳貧血は心身の疲れや首・肩のこり、睡眠不足も原因となることが多いとされています。十分な睡眠（休養）や適度な運動など、生活習慣の改善も予防につながります。一方、貧血の主な原因は鉄分不足。食事内容、栄養バランスの見直しを。