

ほけんだより 3月

令和8年2月27日
板橋区立前野小学校
校長 松原 貴志
養護 林 美 紀

前野小学校の様子

- ◇ 2月はインフルエンザB型が大流行しており、区内でも多くの学校が学級閉鎖を実施していました。
- ◇ 胃腸炎にかかる子どもみられました。胃腸炎の原因の1つであるノロウイルスにはアルコール消毒は効きません。石けんでの手洗いを徹底しましょう。
- ◇ けがは、跳び箱でのけが(打撲・突き指など)が多かったです。

受診連絡票／日本スポーツ振興センター書類 提出漏れはありませんか？

今年度の健康診断結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」の下部に「受診連絡票」がついています。まだご提出いただいていない方は、お早めにご提出ください。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度は、学校の管理下での災害(登下校時含む)に対し、必要な医療費等の給付を受けることができる制度です。治療が終了するまでに支払った総額が500点(窓口で1500円)以上の場合、手続き完了後、日本スポーツ振興センターより給付金が支給されます。

学校でけがをしたら必ず利用しなくてはならないというわけではありませんが、診療開始から10年間は給付の対象となりますので、治療が長くかかるけがの場合は利用することをお勧めします。けがが生じた日から2年以内に請求を行わなければ時効となってしまいますので、ご希望の方は早めに保健室までお申し出ください。申請に必要な書類をお渡しします。

春休みも元気で

春は、急な気温の変化(寒暖の差)や、学年が変わる環境の変化があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理を心がけてください。春休みも普段と同じ生活リズムを守って、規則正しく過ごしましょう。

3月3日 耳の日 ヘッドホン・イヤホン難聴予防のために

ヘッドホン・イヤホンなどで大きな音を聞き続けていると、耳の奥にある音を聞き取る細胞がダメージを受け、徐々に音が聞こえにくくなっていく可能性があります。「今、症状がないから大丈夫」と思うかもしれませんが、ヘッドホン・イヤホン難聴は10～20年後に症状がでてきます。一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと、多くの場合、治ることはありません。

また、耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは早めに病院に相談することをお勧めします。

<ヘッドホン・イヤホンを使う時の注意>

音量に注意

まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で。

長時間使わない

1時間に1回、10分程度耳を休めましょう。

ノイズキャンセリング機能を使う

雑音が減るため、音量を下げられます。

薬物乱用防止教室

近年の違法薬物の問題として、大麻使用年齢の若年化が挙げられます。大麻はより依存性が強い薬物の使用につながる「ゲートウェイドラッグ」と呼ばれています。薬物乱用を未然に防止するために、早い時期から薬物乱用の危険性について、正しい知識を身につけることが大切です。

そこで、学校薬剤師の先生が講師となり、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施しました。

医薬品の使用にはルールがあり、ルールを守らないと期待する効果が得られなかったり、体に悪影響を及ぼしたりすることがあります(オーバードーズの危険性)。法律で禁止されている薬物についてだけでなく、薬の正しい使い方についても学びました。