

# 3月のほけんだより

令和5年3月3日  
京丹波町立竹野小学校



## ヘッドホン・イヤホン難聴に注意

耳の中にある有毛細胞が音を伝えていますが、細胞がきずついたりこわれたりすると、音を聞きとりにくくなってしまいます。デジタル化してヘッドホンやイヤホンを使う機会が多くなっています。音量や使用時間に注意しましょう！



音量をあげすぎない

直接大きな音が入るため注意！  
まわりの会話が聞こえるくらいをめやすにしましょう。



長時間きかない

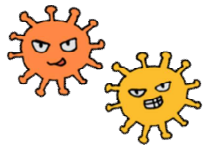
使用は1時間をめやすにしましょう



こまめに休憩する

連続してきかないようにして、休憩しましょう

## インフルエンザに気をつけましょう



周辺の地域ではインフルエンザが流行し始めています。今のところ校内での感染拡大はありませんが、急に増えることも予想されます。今年度最後のしめくくりの月です。みんなで元気に過ごせるようにしたいですね。

### 【インフルエンザ流行時】もし、体調が悪いときは…



- ◇ 朝や「ちょっとしんどいな」と思ったら体温を測りましょう。
- ◇ 熱がなくても、頭痛・寒気・せき・のどの痛み・だるいなど、インフルエンザ様の症状があるときは無理をせず休養し様子をみましょう。
- ◇ 夜に熱が出て、翌朝に熱が下がっても、再び発熱し症状が悪化することがあるので、無理をせず1日程度は様子をみて休養できると安心です。
- ◇ 心配な症状があれば、受診しましょう。



### ★ インフルエンザは出席停止です ★

停止期間は、「発症後、5日を経過」かつ「解熱したあと2日を経過」の両方を満たす期間です。

\* 受診した医療機関の指示にしたがって、休養してください。