



ご卒業、おめでとうございます

新型コロナウイルス対策

【まだまだまだまだまだまだ続くよ】パート10

9年生のみなさんは、新型コロナウイルス感染予防でも、下級生のお手本となり、さらには全校生徒を引っばってくれる取り組みをしてくださいました。

身につけた手洗い、うがい、マスクの着用、体温測定、健康観察カードの記入、消毒などなどの予防は、すべての病気の予防に通じています。今後の生活でも、継続しましょう。また、自粛生活などの経験が、心の糧になる日が来ることを願っています。

「身につけている↑↑ できる↑↑続ける↑↑」

Do your part.

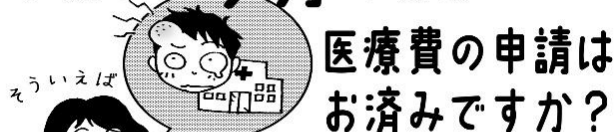
それぞれの立場で、できること



日本スポーツ振興センター

学校や通学路でのけがは、日本スポーツ振興センター（保険）の給付対象となります。まだ手続きをしていない人は、学校へ連絡をしてください。

学校でのケガで受診...



申請できるのは事故発生日から2年間。
お忘れのないように...

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉

ヘッドフォンなんちょう難聴

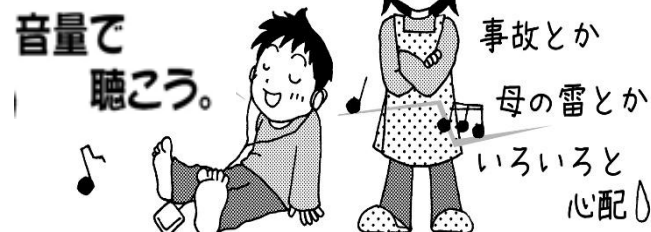
ヘッドフォンやイヤホンで大きめの音を長時間聴くことが原因で難聴になることがあります。音楽や動画鑑賞、ゲームもできるスマートフォン。その普及と共にヘッドフォン難聴が増えています。

【症状】

- 耳鳴り
- 耳が詰まった感じ
- 水が入って抜けない感じ
- 両耳一緒に起ったり、左右どちらかから始まったりすることもあります。



ヘッドフォンは、危険に気づける



軽い症状では、回復することもあります。すぐに耳鼻科を受診して、検査を受けましょう。

ヘッドフォンやイヤホンを使うとき

- まわりの会話が聞こえるくらいの音量で聴く。
65dB以上の大音量で聴かない。
- 1日1時間以内
長時間、聴き続けない。
ヘッドフォンををを、使用した時間の3倍の時間は、耳を休める。



今日の一句：

補助輪をつけ歩む犬暖かし みさ子