

保健だより 3月



石川県立金沢向陽高等学校
保健室

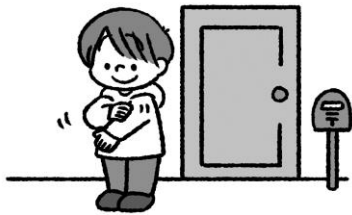
能登半島地震から二ヶ月が経ちました。
現在も断水などの不便な生活が続く中で、生活再建に向けて歩み始めている姿に勇気づけられることもあります。一日も早い復興を心からお祈りします。

3月に入り、少しずつ暖かさを感じられるようになってきました。春の気配を感じながら、心をリフレッシュしましょう。自然の息吹に耳を傾け、新しい季節のエネルギーを取り込むことで、心身を活性化することができます。



花粉症の人は早めの対策を！ 予防のポイントは花粉を体に「つけない・入れない」

「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう



日本スポーツ振興センター災害共済給付金、 申請もれはありませんか？

学校管理下（授業中・部活動中・登下校中）でケガをして、医療機関を受診した場合は、支払った金額を給付金として受け取ることができます。申請に必要な書類は保健室にありますので、該当する人は取りに来てください。初診日より2年以内であれば申請することができます。

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

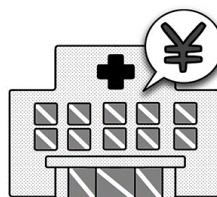
申請は**2年以内**に！

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？



日本スポーツ振興センター

災害共済給付金



申請に必要な書類を
保健室に提出した人数です

申請者数 **10** 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

耳を大切に

イヤホン🎧 ヘッドホン🎧 使用上の注意 ⚠️



×
自転車に乗りながらの使用

注意力が散漫になり、
歩行者や周囲の状況への察知が遅れ、
交通事故を引き起こすことがあります

×
大音量または長時間の使用

大音量によるヘッドホン難聴や、
長時間の使用により、耳に湿気がこもることで、
耳の炎症を起こすことがあります



静かな環境で見たら、
結構簡単に見つかりました

まちがいさがし

下の2つの絵を見比べて、7つのまちがいをさがしましょう！

