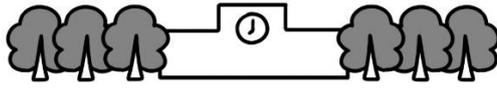




ほけんだより

3月



東京都立中野工業高等学校
令和4年 3月11日発行

3月に入り、ようやく日差しが暖かく感じられるようになりましたね。しかし油断はできません。季節の変わり目で急に寒さが戻ることがあるため、注意が必要です。また、日中と朝晩の気温差もあるので、マフラーや帽子などの防寒具を持ち歩くようにしておくことで安心です。今年度も残りわずか、体調に気をつけて過ごしましょう。



◎内科健康診断事前調査票、心臓検診調査票の提出をお願いします◎

3月上旬に、内科健康診断事前調査票と心臓検診調査票(A4両面刷り)を配布しました。記入例を参考に保護者の方にご記入いただき、3月18日(金)までに担任に提出してください。令和4年度の学校生活および定期健康診断で必要になる重要な書類です。期限内の提出にご協力ください。



◎学校内でのけがの医療費申請はお済ですか？◎

スポーツ振興センターに加入している人の中で、令和3年度に学校でけがをし病院を受診したけれど、医療費の請求をしていない人はいませんか？医療費の申請には有効期限があります。心当たりのある人、スポーツ振興センターに加入しているかわからない人は、保健室にきてくださいね。

また、令和3年度はスポーツ振興センターに加入していないけれど、令和4年度は加入したい、という人がいましたら、3月中に保健室に申し出てください。



学校でのケガで受診
医療費の申請は
お済みですか？

◎イヤホン・ヘッドホン 音量に注意◎

3月3日といえば桃の節句、ひなまつりが広く知れ渡っていますが、耳(33)の日でもあります。耳にまつわる皆さんの身近な話題と言えば、イヤホン・ヘッドホンかなと思います。登下校中に音楽を聴いている人がたくさんいますね。大音量で長時間使用を続けると、難聴になる危険があります。周囲の音がしっかり聞こえる程度の音で、楽しみましょうね。

イヤホン・ヘッドホンは
危険に
気づける
音量で
聴こう。



◎覚えていますか？11年前の3月11日のことを…◎

2011年3月11日に発生した地震は、大きな津波を引き起こし、東北3県を中心に甚大な被害をもたらしました。皆さんはまだ小さかった時のことですが、覚えていますか。

南関東地域を震源とする首都直下型地震は、今後30年以内に70%の確率で発生すると言われています。大地震が起こるのは10年後かもしれないし、明日かもしれません。「もしも」の時のために、日頃からの備えが大切です。



「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄



おすすめはローリングストック♪

定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認



家族会議



転倒や飛散の防止



まだ終わりの見えないコロナ禍での高校生活、耐えて、我慢して、この1年間を乗り切りましたね。

新年度は環境が大きく変わります。春休み中は心身共にリラックスして過ごし、4月を迎えてくださいね☺

