

少しずつ春のあたたかさを感じる季節になりました。もうすぐ進級ですね。楽しい気持ちと同時に、不安を感じている人もいるかもしれません。そんなときは無理をせず、春休みは好きなことをしたり体を休めたりして、心と体をゆっくり整えて新しい学年を迎えましょう。



## 今月のTopics

# 耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- 耳がつまったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいと言われる。



## 進級に向けて

この一年、楽しかったことも、思い通りにいかなかったこともあったと思います。その全部がきっとみなさんの力になっています。うまくいかなかった経験も、悩んだ時間も、決してムダではありません。

春からはまた新しい一歩。自分のペースで大丈夫。これまでの自分を大切にしながら、次の一年も進んでいきましょう。

## 保護者のみなさまへ

### 日本スポーツ振興センター



学校の管理下においてお子様がけがをされた場合は、日本スポーツセンターの対象となります。病院を受診される際には、スポーツ振興センターの書類の入った封筒をお渡ししておりますので、お子様を通じて養護教諭までお気軽にお申し付けください。また、継続しているお子様のけがにつきまして、月をまたぐ際に追加で書類が必要な場合も同様にお申し付けください。

※ スポーツ振興センターの災害給付は申請制です。申し出や書類のご提出が無い場合は、手続きができかねますのでご了承ください。また、申請期限は、災害発生から2年以内となっております。お手数をお掛けしますが、よろしく願いいたします。