

## ねん ふ かえ 1年を振り返りましょう



こんねんど ねんかん  
今年度1年間はどうでしたか。調子よく過ごせた人は、自分の生活のどこがよかったのでしょうか？ぜひ友達と共有してください。いまひとつだったという人も、何か理由があるはずですよ。どこを見直したらよくなるのか、友達や家族と一緒に考えてみるといいですね。

## しんねんど お いま 新年度に向けて今のうちに

歯や目などの治療

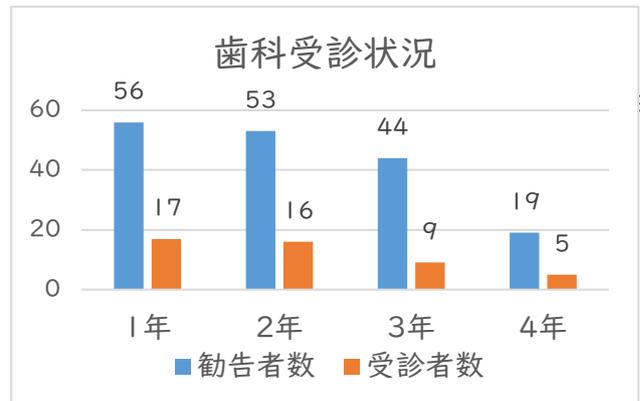
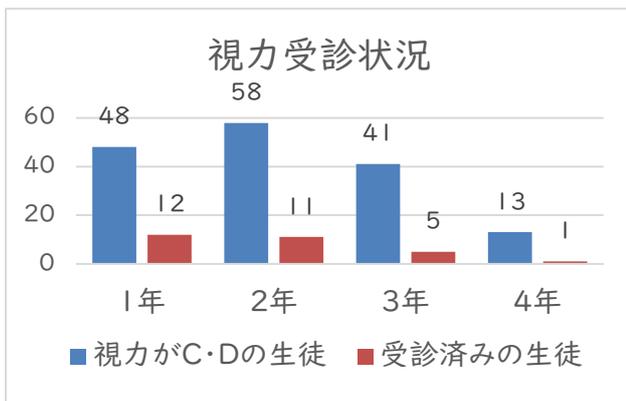


どのクラスにも治療が必要の人がたくさん残っています。早めに病院へ。

学校でのケガで受診後の医療費の申請



手元に書類がある人は保健室まで提出してください。



住んでいる市町村によっては18歳になった3月末まで子ども医療助成制度が利用できます。医療費の負担が少ないうちに治療を始めてみませんか。

# イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

**!** イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

## 子どもでも聞こえにくくなる?

「耳」が聞こえにくくなるのは【お年寄り】とされている人が多いかもしれませんが、若い人にも起こることがあります。



聞こえにくいだけなので、放置しても大丈夫と思われがちですが、放置する時間が長いほど、治りにくくなってしまいます。

## 突発性難聴

急に片方の耳が聞こえにくくなります。耳が詰まったような感覚やめまい、耳鳴りを伴う人もいます。

## メニエール病

耳鳴りや耳が詰まる感じ、耳の聞こえが悪いといった聴覚症状を伴うめまいの発作をくり返す病気です。

「耳に異常を感じたら  
早めに耳鼻科を受診しましょう」

## 心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて気持ちが落ち着かないこともあるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。元気に活動する力がきっとわいてきます!

### おすすめのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・体を動かす
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る

