



令和8年3月2日

せいわにししょうがっこうほけんしつ
成和西小学校保健室

No.33

3月になり、今年度もいよいよ残りわずかとなりました。
この1年で、みなさんの体も心もぐんぐん成長しています。できるようになったことや、
がんばったことが、きっとたくさんあると思います。
進級や卒業をひかえ、期待や不安で気持ちがゆれやすい時期でもあります。
次の学年に向けて、生活リズムをととのえながら、4月を迎える準備をしていきましょう。

3月の保健目標 1年間をふり返ろう

せいわにししょうがっこう ほけんしつ ねんかん 成和西小学校 保健室の1年間 4月8日~2月8日

さくねんと
昨年度は
579人

ほけんしつらいしつしゃ
保健室来室者は
304人
でした

びょうき らいしつしゃ
病気で
の来室者
88人

らいしつしゃ
けがで
の来室者
188人

〈その他〉の来室は28人
でした。その他の来室理由は、
主に、相談が多かったです。

【多かった病気】

- ① ずつう 17人
- ② しんどうい 18人
- ③ かゆみ 15人
- ④ その他 10人

【多かったけが】

- ① だぼく 81人
- ② すりきず 49人
- ③ そのた 18人
- ④ おんざ 7人

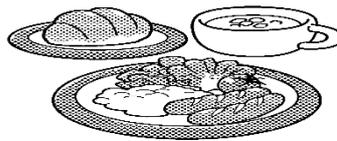
1年間の 毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

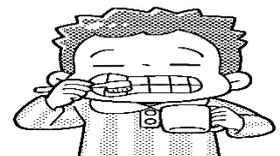
はやね・早起きをする



朝ごはんを
しっかり食べる



すみずみまで
歯みがきをする



帰宅後や食事前に
手洗い・うがいを
する



げんき
元気に外遊びや
運動をする



ねる2時間前には
メディア機器を使わない





みみ ひ きかい
耳の日 を機会に、
みみ まな
耳について学びましょう！

がつ か は、みみ ひ です！3月3日が耳の日になった理由は、
「3（み）3（み）」の語呂合わせとも、「3」が耳の形に似ているからとも言われています。

イヤホン・ヘッドホンを使うときに気をつけること

指導 防衛医科大学校病院 耳鼻咽喉科 准教授 松延 毅 先生

メディア機器を使う機会が増えたことによって、イヤホンやヘッドホンによる「難ちょう」のリスクの増加が報告されるようになりました。イヤホンやヘッドホンは、長時間大きな音量で音楽を聞き続けるような耳を痛める使い方をせずに、正しく安全に使いましょう。

イヤホン・ヘッドホンで大きな音を聞き続けると……

大きな音によって、耳のおく「か牛」の中にある、音を伝えるための細ぼうがこわれて、音が聞こえにくくなることを「感音難ちょう」といいます。細ぼうは時間をかけて少しずつこわれていき、何年もかけてそれが進んでいくと、音や言葉が聞き取りにくくなってしまいます。

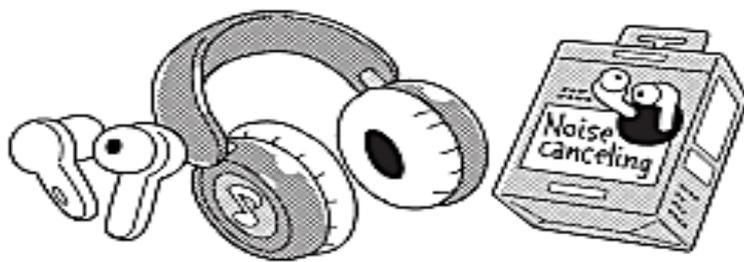
イヤホンやヘッドホンを使うときには耳にやさしい使い方をしよう



最大音量の60%程度にとどめる



1時間使ったら、10分間耳を休ませる



メディア機器の出力制限機能や、ノイズキャンセリング機能があるイヤホンやヘッドホンを使う

耳に異常を感じたら

耳鳴り、耳がこもった感じ、小さな音が聞き取りにくいなどを感じた場合には、できるだけ早めに病院へ行って、みてもらいましょう。

